

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK BOLA SISWA PUTRA  
SMAN 7 KABUPATEN LUWU TIMUR**

**SKRIPSI**



**MUH KHAERUL H**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2018**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN  
BERMAIN SEPAK BOLA SISWA PUTRA  
SMAN 7 KABUPATEN LUWU TIMUR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga**

**MUH KHAERUL H**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2018**


## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dilanjutkan ke hadapan panitia ujian skripsi guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Makassar, 25 Mei 2018

Pembimbing :

Pembimbing I : Drs. Hasanuddin, M.Kes

()

Pembimbing II : Dr. Juhanis, M.Pd

()

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi diterima oleh panitia ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Makassar berdasarkan SK Nomor : 1675/UN.36.11/EP/2018 tanggal 22 Juni 2018 untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolaharagaan, Universitas Negeri Makassar. Pada tanggal 04 Juli 2018 dan dinyatakan lulus.

Disahkan Oleh :  
Dekan Fakultas Ilmu Keolaharagaan  
Universitas Negeri Makassar



Prof. Dr. Hj. Hasmiati, M. Kes  
NIP. 19680905 199303 2 001

Panitia Ujian :

1. Ketua : Dr. H. Syahrudin, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Irvan Sir, M.Kes
3. Pembimbing I : Drs. Hasanuddin, M.Kes
4. Pembimbing II : Dr. Juhanis, M.Pd
5. Penguji I : Dr. Sudirman, M.Pd
6. Penguji II : Dr. Yasriuddin, M.Pd

()  
()  
()  
()  
()  
()

## **MOTTO**

Sukses adalah sesuatu yang tidak mudah untuk diraih

Yakin dan sabar adalah kunci mewujudkannya

Dan Ingat! Jangan pernah bosan untuk berproses

Karena dari proses, semua akan indah pada waktunya

Pantang pulang sebelum SARJANA

(Muh. Khaerul H.)

Karya ini ku persembahkan untuk kedua Orang tuaku tercinta yang tidak pernah bosan memberikan motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini, Kepada perempuan spesial yang selalu menemani, membantu dan mendukung selama penyusunan skripsi dan seluruh keluarga besarku terimakasih atas segala dukungannya, buat teman teman senasib dan seperjuangan FIK UNM angkatan 2014, Terimakasih atas dedikasi waktu dan ide karena tanpa kalian saya tidak berarti apa apa.

## ABSTRAK

**MUH. KHAERUL H, 2018.** Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa Putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur. **Skripsi.** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Makassar.

Penelitian Survei Kesegaran Jasmani bertujuan untuk mengetahui gambaran kesegaran jasmani dan pengaruhnya terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur, yang berusia 16-19 tahun yang keseluruhannya berjumlah 40 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dalam pengumpulan data yaitu menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 - 19 tahun dan Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur, berdasarkan presentase tertinggi yang diperoleh yaitu: Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur sebanyak 13 siswa atau 32,5% dalam kategori baik, sebanyak 27 siswa atau 67,5% dalam kategori sedang, dan tidak ada atau 0% dalam kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali. Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji t pada kemampuan bermain sepakbola menghasilkan  $p_{value} < 0,05$  yaitu 0,000. Disimpulkan bahwa ada pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.

**Kata Kunci:** kesegaran jasmani, survei, dan kemampuan sepakbola

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan limpahan rahmat dan hidayahNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan berjalan lancar dan baik jika tidak mendapat bimbingan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada

1. Bapak Prof. Dr. H. Husain Syam M.TP., selaku Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Ibunda Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
3. Bapak Dr. Irvan Sir, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan, Jasmani, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
4. Para Staf dan Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan, Jasmani, dan Rekreasi yang telah banyak memberikan masukan serta bantuan selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Dr. Sudirman, M.Pd., dan Bapak Dr. Yasriuddin., terima kasih atas segala saran, kritikan dan koreksinya sebagai tim penguji dalam penyempurnaan penulisan Skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hasanuddin M.Kes., selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Juhanis, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan dukungan, arahan dan bimbingannya selama penyusunan dan penulisan Skripsi.
7. Kedua orang tua saya tercinta yang tidak bosan-bosannya memberikan dukungan dan doa selama di bangku perkuliahan sampai penyelesaian studi di kampus FIK UNM.
8. Nurul Rabianti, perempuan spesial yang selalu menemani, membantu dan mendukung selama penyusunan dan penulisan skripsi. terima kasih telah

senantiasa menguatkan di kala penulis terpuruk dan sempat merasa tidak mampu melakukan apa-apa.

9. Sahabat terbaik Penjaskesrek D 2014, Teman Fakultas Ilmu keolahragaan, yang senantiasa ada untuk memberikan dukungan dan bantuan terkait penyelesaian Skripsi ini. Terima kasih atas semua yang telah dilakukan,

Penulis menyadari akan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat di harapkan oleh peneliti demi penelitian yang lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Makassar, 25 Mei 2018

Penulis

Muh. Khaerul H.

1431042019



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Tinjauan Pustaka .....	8
B. Kerangka Berfikir .....	26
C. Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Variabel Dan Desain Penelitian .....	28
B. Defenisi Operasional Variabel .....	29
C. Populasi Dan Sampel .....	29
D. Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Teknis Analisis Data .....	43
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan.....	

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....

B. Saran.....

DAFTAR PUSTAKA .....

LAMPIRAN .....

RIWAYAT HIDUP .....

## DAFTAR TABEL

1. Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 16-19 Tahun untuk putra .....	42
2. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	42
3. Tabel Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola.....	43
4. Tabel Rangkuman hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.. .....	44
5. Tabel Rangkuman hasil uji normalitas data tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.....	45
6. Tabel Deskriptif Presentase Tingkat Kesegaran Jasmani.....	46
7. Tabel Deskriptif Presentase Kemampuan Sepakbola.....	48
8. Tabel Rangkuman hasil uji korelasi data tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola pada siswa SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur .....	50

## **DAFTAR GAMBAR**

1. Start lari 60 meter.....	30
2. Bergantung pada palang tunggal.....	31
3. Sikap permulaan baring duduk.....	33
4. Sikap awal loncat tegak.....	34
5. Posisi start lari 1200 meter.....	35
6. Tes passing stoping .....	36
7. Menggiring bola .....	38
8. Memainkan bola dengan kepala ( heading ) .....	39
9. Tes menembak .....	40
10. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani .....	47
11. Grafik Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepakbola.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tingkat Kesegaran Jasmani .....	58
2. Data Tes Kemampuan Sepak bola .....	59
3. Tabel Nilai dan Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani .....	62
4. Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola .....	67
5. Analisis Deskriptif Tingkat Kesegaran Jasmani .....	72
6. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani dan kemampuan bermain sepakbola .....	73
7. Dokumentasi Penelitian .....	82
8. Surat-Surat Keterangan .....	88
9. Daftar Riwayat Hidup .....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Aktivitas olahraga adalah rutinitas yang harus dilakukan setiap hari sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Karena begitu pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia, dalam dunia pendidikan olahraga dimasukkan menjadi mata pelajaran wajib yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Tentunya dengan harapan agar siswa tetap memiliki waktu dalam seminggu untuk menggerakkan tubuhnya.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesehatan jasmani yang dimilikinya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesegaran atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan.

Pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SMAN

7 Kabupaten Luwu Timur juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler seminggu sekali setiap hari Jumat pagi. Meskipun SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas XI SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasokes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia juga mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, seperti



mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh semua kalangan masyarakat. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir 2 seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (outdoor) dan di dalam ruangan tertutup (indoor).

Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, dkk.2000). Dalam sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (striker) atau pemain depan, gelandang (midfielder) atau pemain tengah, pemain belakang (defender), dan penjaga gawang (goal keeper). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemaingelandang ada juga pemain belakang (defender) yang biasa disebut pemainbek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (goal keeper).

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat di lingkungan masyarakat, untuk mendapatkan pemain yang berkualitas tentu saja tidak instan. Dari usia dini sudah dibekali keterampilan dasar sepakbola. Dimulai dari sepakbola kampung, Sekolah Sepak Bola (SSB), lembaga formal atau

ekstrakurikuler hingga kejenjang yang lebih tinggi. Sekolah merupakan lembaga dan organisasi yang tersusun rapi. Segala kegiatan direncanakan dan diatur sesuai dengan kurikulum. Untuk menghadapi kemajuan jaman, kurikulum selalu diadakan perubahan, diperbaiki dan disempurnakan agar apa yang diberikan di sekolah terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang, sehingga sekolah sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup atau cita-citanya tercapai. Hal ini berlaku pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur, karena di sekolah ini belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik sehingga tingkat kesegaran jasmani belum diketahui oleh guru maupun siswa. dan penulis memilih untuk mengadakan tes terhadap kemampuan bermain sepakbola karena kebanyakan siswa putra di sekolah ini juga menggemari permainan ini.

Permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatar belakangi judul penelitian “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa Putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur?
2. Bagaimana kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur?
3. Apakah ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang di kerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur.
2. Untuk mengetahui kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan pertimbangan pada penelitian selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.

##### **b. Manfaat Praktis**

Memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

#### **1. Tingkat Kesegaran Jasmani**

##### **a. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Di Indonesia istilah kesegaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan pengertian tentang kesegaran jasmani yang tepat adalah sulit, karena kesegaran jasmani merupakan masalah yang kompleks. Pengertian kesegaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing ahli antara lain :

Menurut Kockey dalam Sumarjo ( 2002 : 43 ) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Menurut Sadoso Sumosardjuno ( 1998 : 19 ) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Engkos Kosasih dalam Sumarjo (2002 : 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang untuk menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kesegaran jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih dapat menghadapi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Muhajir (2004 : 2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Joko Pekik Irianto (2004 : 42) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (Fhysical Fitness) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menentukan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Morehouse dan Miller dalam Sudarno, 1992 : 9) pengertian kesegaran jasmani yang lebih luas yang meliputi dasar fisiologi yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, Kuntzieman Charles T, dalam Yusunul Hairy (2005 : 1.17) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Depdikbud (1996 : 4) kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Dari pendapat beberapa ahli tentang kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas.

#### **b. Komponen –Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani (Physical Fitness) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak .

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Roji (2002 :97) meliputi beberapa hal berikut ini :

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru
- b. Kemampuan adaptasi biokimia seperti enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah.
- c. Bentuk tubuh
- d. Kekuatan otot
- e. Tenaga ledak otot
- f. Daya tahan otot
- g. Kecepatan
- h. Kelincahan
- i. Kelentukan
- j. Kecepatan reaksi
- k. Koordinasi

Menurut Morehouse dan Miller dalam Nurhasan, (2006 : 6.22) kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitnes. Dalam total fitnes terdapat beberapa komponen yaitu:

- a. Anatomi fitnes Adalah hal yang sukar dapat dikembangkan oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan memerlukan waktu yang sangat banyak dan hasilnya pun sangat minim sekali, karena kita akan terbentur pada faktor heriditer yang tidak banyak dapat dipengaruhi.



- b. **Physiological fitness** (kesegaran jasmani) Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara : efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh yang sempurna sebelum datangnya tugastugas pada hari berikutnya. **Psychological fitness** adalah suatu kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Sistem otot dan persyarafan merupakan hal yang lebih primer, karena untuk kerja dapat ditampilkan melalui perkembangannya kerja kelompok otot-otot besar yang didukung oleh syaraf. Sedang sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah merupakan kelompok sistim yang mendukung dari kerja sistim primer (otototot dan persyarafan).

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani dalam M.Sajoto (1995:8) terdiri dari :

- a. **Kekuatan (Strenght)** Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- b. **Daya tahan (Endurance)**

Dalam hal ini dikenal dengan dua daya tahan, yakni :

- 1) **Daya tahan umum (general endurance)** kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan entensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot (local endurance) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu.

c. Daya otot (Masculer power)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan(force) x kecepatan (felocity). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplusif

d. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat , pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplusif.

e. Daya lentur (Fleksibility)

Kelenturan adalah aktifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh .

f. Kelincahan (agility)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

g. Koordinasi (coordination)

Adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

h. Keseimbangan ( balance )

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand-stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

i. Ketepatan ( accuracy )

Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran, ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

j. Reaksi (reaction)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen-komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi.

**c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman

pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi : makan, istirahat dan olahraga.

### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air.

### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu melakukan kerja terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam.

### 3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Erminawati (2009 : 4) Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin.

a. Genetik

Faktor genetik, yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri dari atas serat merah dan serat putih. Seseorang yang lebih banyak memiliki rangka serat merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik seperti maraton, sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot putih, lebih mampu untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik seperti lari jarak pendek, angkat besi, dan sebagainya.

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan semakin bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini.

c. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih

banyak dan hemoglobin lebih rendah dibanding dengan pria. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

Menurut M.Anwar Pasau dalam M.Sajoto.(1995:3) menyebutkan tentang faktor penentu pencapaian prestasi siswa dalam olahraga adalah :

a. Faktor Biologis terdiri dari :

- 1) Potensi/kemampuan dasar tubuh, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan.
- 2) Fungsi organ tubuh ,meliputi : daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, sistim pernafasan, daya kerja persyarafan dan daya kerja panca indra.
- 3) Struktur dan postur tubuh, meliputi : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh serta bentuk tubuh.
- 4) Gizi sebagai penunjang, meliputi : jumlah makanan yang cukup, makan yang dibutuhkan dan fareasi makan.

b. Faktor Psikologis, terdiri dari :

- 1) Intelektual / kecerdasan
- 2) Motifasi dari dalam diri, dari luar, kepribadian dan koordinasi kerja otot serta syaraf.

c. Faktor Lingkungan terdiri dari : Kehidupan sosial, sarana dan prasarana, cuaca / iklim sekitar, keluarga dan masyarakat.

- d. Faktor penunjang terdiri dari : Pembina/ pelatih, program, yang tersusun secara sistimatis, penghargaan, dana yang memadai. Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti menyatakan bahwa faktor yang dominan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, antara lain faktor postur tubuh, kerja faal tubuh, psikologi dan faktor penunjang.

Menurut Yunusul Hairy (2005:1.18), menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

- a. Kesegaran Organik ( Organic Fitness ) maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orang tua, tingkat kesegaran jasmani keseluruhan .
- b. Kesegaran Dinamik (Dynamic Fitness) variabelnya lebih banyak yang digunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi yang keduanya sama. Secara keseluruhan kesegaran organik sulit untuk dikembangkan sedang komponen kesegaran dinamik dapat dikembangkan / ditingkatkan dengan melakukan kegiatan fisik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (Frequency, Intensit , and time). Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu, Intensity adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara  $\frac{220}{\text{umur}}$  (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

## **2. Sepak Bola**

### **a. Pengertian Sepak Bola**

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih seimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin diberikan kepada tim pemenang, 0 poin untuk tim yang kalah dan masing-masing 1 poin untuk dua tim yang bermain imbang. Meskipun demikian, pemenang sebuah pertandingan sepakbola dapat dibatalkan sewaktu-waktu atas skandal dan tindakan kriminal yang terbukti di kemudian hari. Sebuah laga sepakbola



dapat dimenangkan secara otomatis oleh sebuah tim dengan 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan (*Walk Out*).

Pengertian sepakbola menurut Subagyo Irianto **(2010:3)** adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola.

Menurut Herwin **(2004:78)** Sepak bola adalah permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental.

Pengertian sepakbola menurut Joko Purwanto **(2004:7)** adalah suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh 2 (dua) regu, dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain.

Menurut Luxbacher **(2008:2)** sepakbola adalah pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Pengertian sepakbola menurut Muhyi Faruq **(2008:17)** adalah bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepakbola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini sendiri masuk dalam aktifitas gerak olahraga, karena bentuk aktifitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik.

## **b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu setengah jam atau 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan seperti : berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti dengan tiba-tiba, berlari sambil berbelok arah, menendang bola, melompat, meluncur (sleding), dan terkadang bertabrakan dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi.

Untuk itu, agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik, maka disamping harus didukung dengan kemampuan fisiknya yang memadai, perlu pula mengenal dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri. Secara khusus mengenai teknik permainan sepakbola dikemukakan oleh Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) bahwa ” yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan”.

Teknik tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau kondisi fisik secara optimal dan mendasar agar dapat lebih cepat menguasai teknik dasar lainnya. Teknik ini meliputi unsur-unsur teknik gerak badan, sebagaimana yang di kemukakan oleh Abd. Adib Rani (1992:16) ada tiga macam yaitu : “(1) gerak lari, (2) gerak lompat, (3) gerakan tipuan ” mengenai teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola.

Menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:41) terbagi dalam 8 macam bagian yaitu:

- 1) Menendang (kicking)
- 2) Menyetop bola ( stoping )
- 3) Membawa bola ( dribbling )
- 4) Menyundul bola ( heading )
- 5) Gerak tipu ( feint )
- 6) Merebut bola ( tackling )
- 7) Lemparan ke dalam ( throw-in )
- 8) Menjaga gawang ( gool keeping )

### **c. Posisi Pemain**

Pada dasarnya, satu tim sepakbola terdiri dari 1 orang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan 2-5 orang pemain tengah dan 1-3 orang penyerang. Penjaga gawang (*kiper*) adalah satu-satunya pemain dalam sebuah tim yang boleh menggunakan tangan untuk menghalangi bola menuju gawang dari serangan tim lawan. Umumnya, penjaga gawang mengenakan pakaian (*jersey*) yang berbeda dengan pemain lainnya. Pemain bertahan (*back*) memiliki tugas utama untuk menghalangi dan menutup pergerakan tim lawan. Pemain tengah (*gelandang/playmaker*) biasanya terdiri dari pemain tengah serang yang bermain dekat dengan penyerang dan pemain tengah bertahan yang bermain dekat dengan pemain bertahan. Tugas utama pemain tengah adalah mengatur tempo permainan dan menjadi penyokong peran bek dan striker dalam tim. Terdapat pula

pemain sayap (*winger*) yang bertugas di sisi kanan atau kiri lapangan. Penyerang (*striker*) memiliki tugas utama untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Kapten tim adalah jabatan seseorang yang terpilih di antara para pemain yang bertugas memimpin dan mengoordinasi para pemain agar bermain secara tim di lapangan. Tanda bahwa pemain sebagai kapten tim adalah atribut ban (*armband*) yang melingkar pada lengan atas. Pada awal sebuah laga resmi, Kapten dari dua tim menjadi pemain terdepan ketika memasuki area lapangan diikuti kiper dan para pemain lain. Biasanya, seorang Kapten menjadi penendang utama penalti serta sebagai penerima pertama penyerahan piala atau gelar juara sebuah turnamen.

Posisi dasar pemain dapat mengalami modifikasi menjadi berbagai pola atau taktik permainan. Beberapa pola pemain yang sering digunakan dalam berbagai kejuaraan adalah 4-4-2 (paling sering digunakan), 3-4-2-1 (kekuatan terletak di bagian tengah lapangan), serta 4-3-3 (formasi klasik dari tahun 1970-an yang sering digunakan oleh sistem *total football* Belanda dan Jerman Barat).

#### **d. Lama Permainan**

Lama permainan sepak bola normal adalah  $2 \times 45$  menit, ditambah istirahat selama 15 menit di antara kedua babak. Jika kedudukan sama imbang, maka diadakan perpanjangan waktu selama  $2 \times 15$  menit, hingga didapat pemenang, namun jika sama kuat maka diadakan adu penalti. Wasit dapat menentukan berapa waktu tambahan di setiap akhir babak sebagai pengganti dari waktu yang hilang akibat pergantian pemain, cedera yang membutuhkan

pertolongan, ataupun penghentian lainnya. Waktu tambahan ini disebut sebagai *injury time* atau *stoppage time*.

Gol yang dicetak dalam perpanjangan waktu akan dihitung menjadi skor akhir pertandingan, sedangkan gol dari adu penalti hanya menentukan apabila suatu tim dapat melaju ke pertandingan selanjutnya ataupun tidak (tidak mempengaruhi skor akhir). Pada akhir tahun 1990-an, *International Football Association Board* (IFAB) memberlakukan sistem gol emas (*golden gol*) atau gol perak (*silver gol*) untuk menyelesaikan pertandingan. Dalam sistem gol emas, tim yang pertama kali mencetak gol saat perpanjangan waktu berlangsung akan menjadi pemenang, sedangkan dalam gol perak, tim yang memimpin pada akhir babak perpanjangan waktu pertama akan keluar sebagai pemenang. Kedua sistem tersebut tidak lagi digunakan oleh IFAB.

#### **e. Pelanggaran**

Apabila pemain melakukan pelanggaran yang cukup keras maka wasit dapat memberikan peringatan dengan kartu kuning atau kartu merah. Pertandingan akan dihentikan sesaat dan wasit menunjukkan kartu ke depan pemain yang melanggar kemudian mencatat namanya di dalam buku. Kartu kuning merupakan peringatan atas pelanggaran seperti bersikap tidak sportif, secara terus-menerus melanggar peraturan, berselisih kata-kata atau tindakan, menunda memulai kembali pertandingan, keluar-masuk pertandingan tanpa persetujuan wasit, ataupun tidak menjaga jarak dari pemain lawan yang sedang melakukan

tendangan bebas atau lemparan ke dalam. Pemain yang menerima dua kartu kuning akan mendapatkan kartu merah dan keluar dari pertandingan.

Pemain yang mendapatkan kartu merah harus keluar dari pertandingan tanpa bisa digantikan dengan pemain lainnya. Beberapa contoh tindakan yang dapat diganjar kartu merah adalah pelanggaran berat yang membahayakan atau menyebabkan cedera parah pada lawan, meludah, melakukan kekerasan, melanggar lawan yang sedang berusaha mencetak gol, menyentuh bola dengan tangan untuk mencegah gol bagi semua pemain kecuali penjaga gawang, dan menggunakan bahasa atau gerak tubuh yang cenderung menantang, pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang melakukan hands ball di luar kotak penalti.

#### **f. Wasit dan Pertandingan**

Dalam pertandingan profesional, terdapat 4 petugas yang memimpin jalannya pertandingan, yaitu wasit, 2 hakim garis, dan seorang petugas di pinggir tengah lapangan serta wasit gawang yang berada di pinggir gawang. Wasit memiliki peluit yang menandakan apakah saat berhenti atau memulai memainkan bola. Dia juga bertugas memberikan hukuman dan peringatan atas pelanggaran yang terjadi di lapangan. Masing-masing penjaga garis bertanggung jawab mengawasi setengah bagian dari lapangan. Mereka membawa bendera dengan warna terang untuk menandakan adanya pelanggaran, bola keluar, ataupun *offside*. Biasanya mereka akan bergerak mengikuti posisi pemain belakang terakhir.

Petugas terakhir memiliki tugas untuk mencatat semua waktu yang sempat terhenti selama pertandingan berlangsung dan memberikan info mengenai

tambahan waktu di akhir setiap babak. Petugas ini juga bertugas memeriksa pergantian pemain dan menjadi penghubung antara manajer tim dengan wasit. Dalam beberapa pertandingan, teknologi penggunaan video atau penggunaan orang kelima untuk menentukan ketepatan keputusan wasit mulai digunakan. Misalnya yang menentukan apakah suatu bola telah melewati garis atau apakah seorang pemain berada dalam keadaan *offside* ketika mencetak gol.

## **B. Kerangka Pikir**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori, maka kerangka berpikir yang merupakan rumusan dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Tingkat kesegaran jasmani yang baik, apabila dimiliki oleh manusia khususnya siswa akan memiliki teknik bermain sepakbola yang baik. Dengan demikian di duga bahwa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola yang lebih maksimal dibandingkan dengan siswa yang hanya melakukan hanya karena tuntutan pendidikan, semakin baik tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka dapat diprediksi makin baik pula kemampuan bermain sepakbola siswa tersebut.

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2000: 257). Menurut Suharmisi Arikunto (2002:20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak jika kenyataan menolaknya. Dari pihak sekolah yang menjadi obyek penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur termasuk dalam kategori sedang.
2. Gambaran kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur berada pada kategori sedang.
3. Ada hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Variabel dan Desain Penelitian**

##### **1. Variabel penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian sebab-akibat (causal-comparative research) yakni berusaha mengungkapkan fakto-faktor yang mungkin menjadi penyebab suatu akibat yang ada berdasarkan data tertentu. Sebagaimana disebutkan dalam Suhardjono (1998/1999:73) bahwa penelitian sebab-akibat (causal-comparative research ) bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan sebab akibat yang di dasarkan atas pengamatan terhadap akibat yang ada dan mencari kembali factor-factor yang mungkin penyebab melalui pengumpulan data tertentu.

Variabel yaang digunakan dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yakni variabel bebas dan terikat.

a. Variabel bebas :

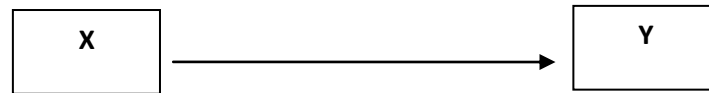
Tingkat kesegaran jasmani (X)

b. Variabel terikat

Kemampuan bermain sepakbola (Y)

##### **2. Desain penelitian**

Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang merupakan petunjuk untuk memberikan arah penelitian guna mencapai tujuan penelitian. Olehnya itu penelitian ini berbentuk deskriptif dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian korelasional, yakni korelasi antara variabel. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

X = tingkat kesegaran jasmani

Y = kemampuan bermain sepakbola

## **B. Defenisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu. Kesegaran jasmani diperoleh melalui aktifitas gerak seperti lari 60 m, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1.200 m.
2. Kemampuan bermain sepakbola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola dalam hal ini mengumpan bola, mengheading bola sejauh mungkin, menggiring bola dan tendangan ke gawang.

## **C. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Surtisno Hadi, 2000: 220). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002: 115), populasi adalah keseluruhan objek

penelitian. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur berjumlah 124 siswa putra kelas XI.

## **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002: 117). Pendapat lain, Sutrisno Hadi (2000: 221), menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian populasi yang diselidiki.

Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2002:120) yaitu hanya sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik "*simple random sampling*" dengan cara undian, sehingga jumlah sampel sebanyak 40 siswa putra kelas XI SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola terhadap siswa SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur. Pengukuran tes kesegaran jasmani digunakan

tes kesegaran jasmani indonesia atau TKJI untuk anak usia 16-19 tahun sedangkan pengukuran kemampuan bermain sepakbola digunakan instrumen tes keterampilan gerak dasar sepakbola dari sumber *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*, 1984. Sukatamsi, dan *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, 2001. Nurhasan. terhadap siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Dalam pengukuran kesegaran jasmani dilakukan 5 tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter, instrumen penelitian yang digunakan adalah:

#### **a. Tes Kesegaran Jasmani**

Alat-alatnya adalah :

1. Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin
2. Stopwatch merk herwins sebanyak 1 buah
3. Peluit
4. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak\
5. Palang tunggal
6. Serbuk kapur
7. Penghapus
8. Berndera start
9. Formulir tes dan alat tulis

## **b. Teknik Pelaksanaan**

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Lari Cepat 60 Meter**

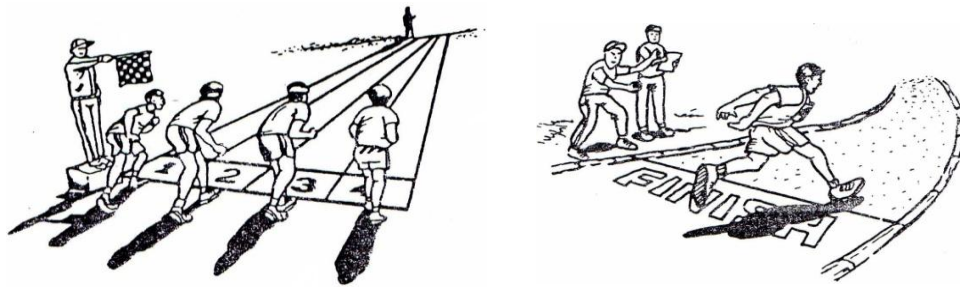
Tujuannya untuk mengukur kecepatan

Petugas tes :

- Petugas keberangkatan
- Petugas waktu merangkap pencatat hasil

Petunjuk pelaksanaan tes :

1. Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start
2. Gerakan : pada aba aba siap peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 60 meter
3. Lari masih bisa diulang apabila:
  - a. Pelari mencuri star
  - b. Pelari tidak melewati garis finis
  - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain
4. Pengukuran waktu : pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis
5. Pencatat hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 1. Start lari 60 meter  
Sumber : Depdiknas, TKJI 2010

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh (pull up) 60 Detik

### 1. Tujuan

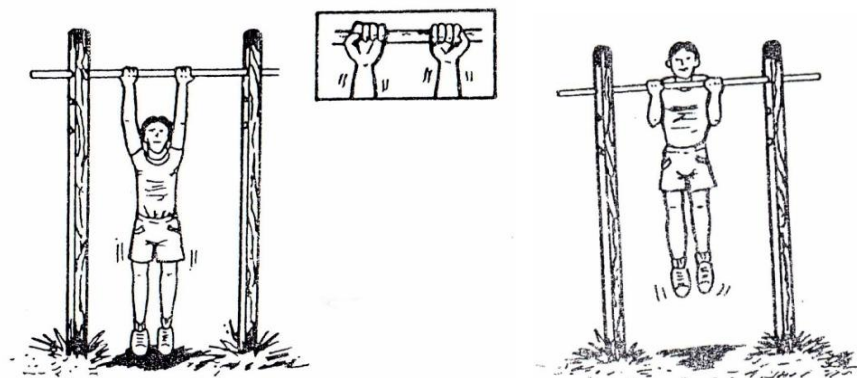
Tes ini merupakan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan otot bahu

### 2. Alat dan perlengkapan

- a. Palang tunggal
- b. Stopwatch, serbuk kapur dan formulir tes

### 3. Pelaksanaan tes

- a. Gosok kedua tangan dengan kapur
- b. Sikap permulaan peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang, (lihat gambar dibawah ini).



Gambar 2. Bergantung pada palang tunggal  
Sumber. Tes kesegaran jasmani (TKJI 2010)

- c. Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap permulaan.
- d. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- e. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

### **3. Baring Duduk (sit up) 60 Detik**

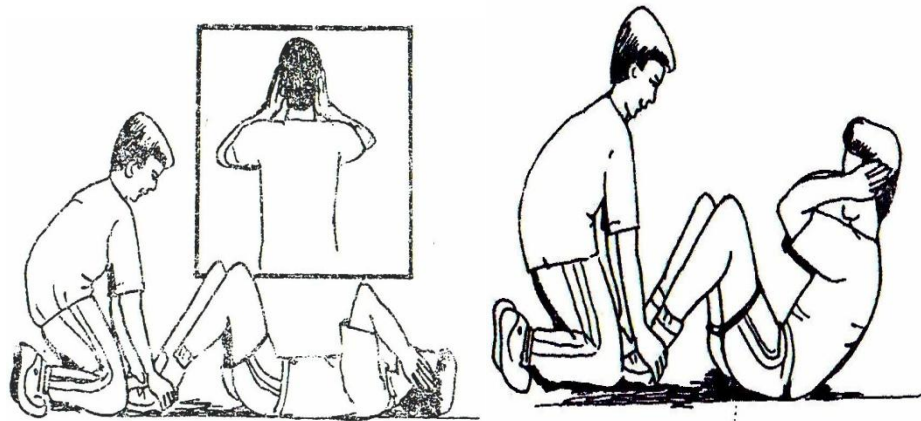
- 1. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2. Alat dan fasilitas : lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.
- 3. Petugas tes : pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

Petunjuk pelaksanaan tes :

- 1. Sikap permulaan, berbaring telentang diatas lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta lainnya, agar kaki idak terangkat.
- 2. Gerakan aba aba “ya” peserta mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap permulaa. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik).

Gerakan tidak terhitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jari tidak terhitung lagi. Kedua siku tidak menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3. Catatan hasil : hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik, peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya nilai nol.



Gambar 3. Sikap permulaan baring duduk  
Sumber. Depdiknas, TKJI 2010

#### 4. Loncat Tegak

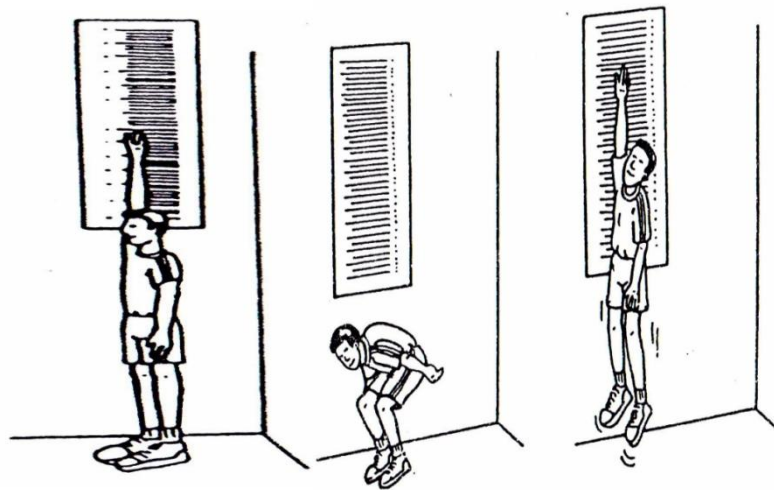
1. Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif
2. Alat dan fasilitas : papan berskala senti meter dengan ukuran 30 x 150cm.  
Dipasang di dinding atau tiang
3. Petugas tes : pengamat dan pencatat hasil

Petunjuk Pelaksanaan tes :

1. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang didekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



2. Gerakan : peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat dengan sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
3. Pencatatan hasil : selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 4. Sikap awal loncat tegak  
Sumber. Depdiknas, TKJI 2010

## 5. Tes Lari 1200 Meter

1. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
2. Alat dan fasilitas : lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, peluit.
3. Petugas tes : petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes :

1. Sikap permulaan, peserta berdiri dibelakang garis start.
2. Gerakan : pada aba aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start, lari diulang bilamana tidak melewati garis finish.
3. Pencatatan hasil : pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. Posisi start lari 1200 meter  
Sumber. Depdiknas, TKJI 2010

## 1. Tes kemampuan bermain sepakbola

Adapun petunjuk pelaksanaan tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001:157-163) dapat di jelaskan sebagai berikut:

### 1) Tes sepak dan tahan bola ( Passing dan Stopping)

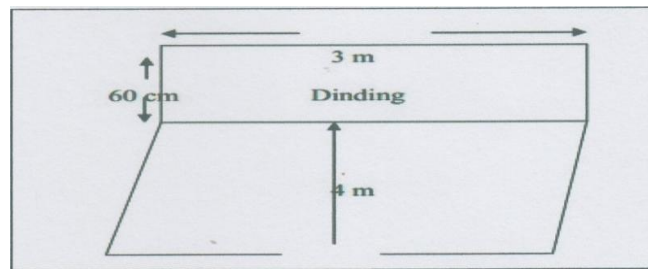
- a. Tujuan : mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.

b. Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stop watch
- 3) Dinding / sasaran ( ukuran 3 m x 60 m )
- 4) Cones

c. Pelaksanaan:

- 1) Untuk gerakan awal testi berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari dinding atau sasaran dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap mengarahkan bola kedinding sesuai dengan kebiasaan pemain.
- 2) Pada aba-aba “ya” , testi mengarahkan bola ke dinding atau sasaran dan mulai menyepak bola menggunakan kaki bagian dalam, bola pantulannya ditahan kembali menggunakan kaki bagian dalam dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak ke arah yang sama seperti sepekan pertama.
- 3) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- 4) Dalam tes ini sangat di tekankan konsentrasi dan perasaan dalam menyepak dan menahan bola leh setiap pemain.
- 5) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- 6) Untuk meminimalkan kesalahan dalam menghitung maka siswa yang melakukan tes dihitung oleh siswa lain dan dilakukan secara bergantian.



Gambar 6. Tes passing stoping

Sumber : Nurhasan, 2001

d. Gerakan dalam tes ini di nyatakan gagal apabila:

- 1) Bola di tahan atau di sepak di depan garis sepak pada setiap kali menyepak bola.
- 2) Bola di tahan dan di sepak hanya dengan satu kaki saja.

e. Skor :

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

## 2) Tes menggiring bola ( Dribling)

a. Tujuan : mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.

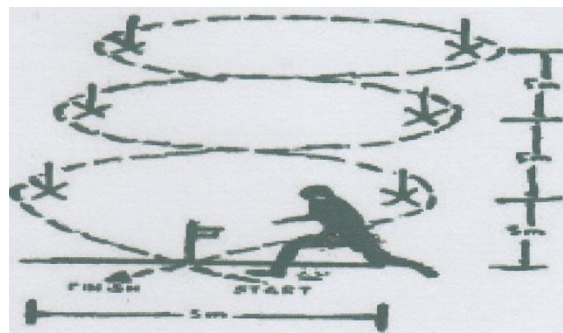
b. Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) Stop watch
- 3) Cones

c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- 2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
- 3) Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- 4) Bola di giring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian. Atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

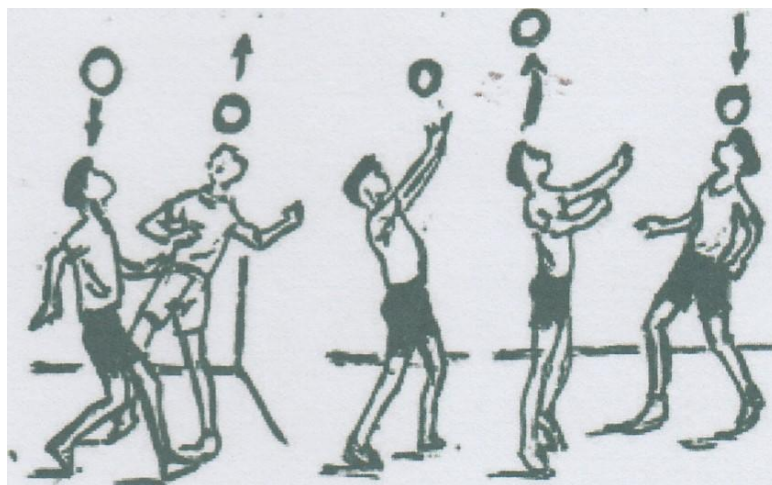


Gambar 7. Menggiring bola  
Sumber : Nurhasan, 2001

- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :
  - 1) Testi menggiring bola hanya dengan satu kaki saja.
  - 2) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
  - 3) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.
- e. Skor : Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

### 3) Tes memainkan bola dengan kepala ( Heading )

- a. Tujuan : mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.
- b. Alat yang di gunakan :
  - 1) Bola
  - 2) Stop watch
  - 3) Cones
- c. Pelaksanaan :
  - 1) Pada aba-aba “siap” testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangannya
  - 2) Pada aba-aba “ya” testi melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
  - 3) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
  - 4) Apabila bola jatuh maka testi mengambil bola itu dan memainkannya kembali di tempat bola tersebut diambil

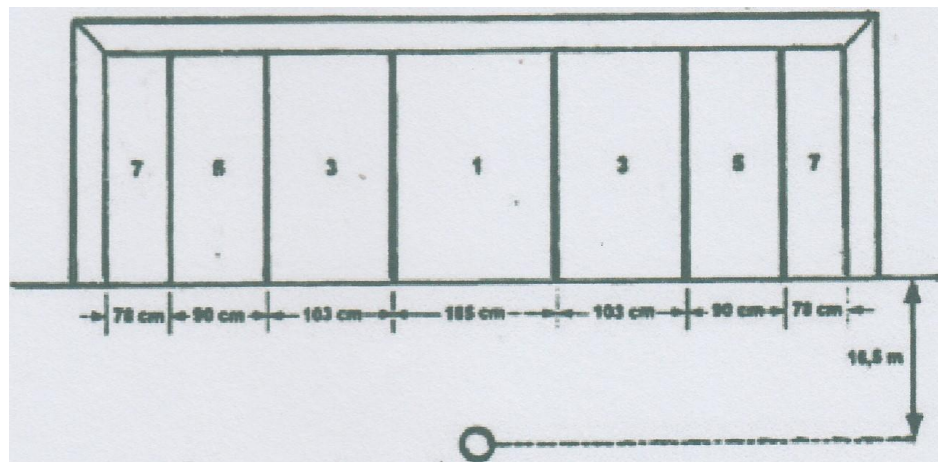


Gambar 8. Memainkan bola dengan kepala ( heading )  
Sumber : Nurhasan, 2001

- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :Testi memainkan bola tidak di dahi
- e. Skor :Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang benar ( sah ) selama 30 detik.

**4) Tes menembak / menendang bola sasaran ( Shoting )**

- a. Tujuan : Mengukur keterampilan menembak bola yang di letakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 m didepan gawang / sasaran.
- b. Alat yang di gunakan :
  - 1) Bola
  - 2) Stop watch
  - 3) Gawang
  - 4) Nomor-nomor
  - 5) Tali
  - 6) Cones
- c. Pelaksanaan :
  - 1) Testi berdiri di belakang bola yang di letakkan pada sebuah titik yang berjarak 16.5 m di depan gawang / sasaran.
  - 2) Testi diberi 3 ( tiga ) kali ksempatan.



Gambar 9. Tes menembak  
Sumber : Nurhasan, 2001

d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- 1) Bola keluar dari daerah sasaran.
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran.

e. Skor :

- 1) Jumlah skor yang dicapai oleh siswa pada sasaran dalam tiga kali kesempatan
- 2) Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butir-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19



tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Untuk tes kemampuan sepak bola menggunakan instrumen tes keterampilan gerak dasar sepakbola.

Nilai dari 2 jenis tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepak bola siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan instrumen tes keterampilan gerak dasar sepakbola.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepak bola siswa, berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dan tabel instrumen tes keterampilan gerak dasar sepakbola.

Tabel 1. Tabel

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 Tahun Putra

No.	Lari Cepat 60 meter	Pull up 60 detik	Sit up 60 detik	Loncat tegak	Tes Lari 1200 Meter	Nilai
1	s.d-7,2"	19-keatas	41 keatas	73 keatas	s.d-3'14"	5
2	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
4	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
5	11,1"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34"-dst	1

Tabel 2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kesegaran Jasmani anak.

Dari 2 tabel diatas, dapat diketahui katagori kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang termasuk katagori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung presentase tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

Tabel 3. Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola :

**1. Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*) :**

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a) Bola disepak dan ditahan di belakang garis tembak b) Bola disepak dan ditahan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri secara berurutan c) Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 20 kali atau lebih	3
Sedang	a) Bola disepak dan ditahan tepat di garis tembak b) Bola disepak dan ditahan dengan kaki kanan dan kiri dengan tidak berurutan c) Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 11-19 kali	2
Kurang	a) Bola disepak dan ditahan di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola b) Bola disepak dan ditahan hanya dengan satu kali saja c) Menyepak dan menahan bola selama 30 detik kurang dari 10 kali	1

**2. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*) :**

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a) Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 25 kali atau lebih b) Dalam memainkan bola tidak berpindah tempat dari daerahnya	3
Sedang	a) Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 11-24 kali b) Dalam memainkan bola sedikit berpindah tempat dari daerahnya	2
Kurang	a) Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik kurang dari 10 kali b) Dalam memainkan bola selalu berpindah-pindah tempat dari daerahnya	1

### 3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a) Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki secara berturut-turut dan terus menerus b) Menggiring bola sesuai dengan arah yang ditentukan c) Menggiring bola dengan waktu kurang dari 19 detik	3

Sedang	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki tidak dengan berurutan dan tidak terus menerus</li> <li>b) Menggiring bola sesuai arah tetapi jauh dari rintangan</li> <li>c) Menggiring bola dengan waktu 20 detik – 24 detik</li> </ul>	2
Kurang	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja</li> <li>b) Menggiring bola tidak sesuai dengan arah yang ditentukan</li> <li>c) Menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola</li> <li>d) Menggiring bola dengan waktu lebih dari 25 detik</li> </ul>	1

**4. Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) :**

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Bola mengenai sasaran no.5 dan no.7 (lihat gambar 19)</li> <li>b) Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran, tepat di depan mistar gawang</li> <li>c) Berhasil menembak bola ke sasaran sebanyak 3 kali atau 2 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan</li> <li>d) Kecepatan menembak dengan waktu kurang dari 1-2 detik</li> </ul>	3
Sedang	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Bola mengenai sasaran no.3 dan no.1 (lihat gambar 19)</li> </ul>	2

	b) Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran, tidak lurus atau sedikit melenceng dari mistar gawang c) Berhasil menembak bola ke sasaran sebanyak 1 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan d) Kecepatan menembak dengan waktu 3-4 detik	
Kurang	a) Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran b) Tidak berhasil menembak bola ke sasaran pada 3 kali kesempatan yang diberikan c) Kecepatan menembak dengan waktu lebih dari 5 detik	1

Sumber : *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*, 1984. Sukatamsi, dan *Tes dan*

*Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, 2001. Nurhasan.

Keterangan: 3 : Baik. 2 : Sedang. 1 : Kurang

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tingkat kesegaran jasmani dan hasil kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur, terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik deskriptif kuantitatif. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji  $r$ ) dan uji regresi, tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik.

##### **a. Analisis deskriptif**

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 4. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.

Nilai Statistik	Tingkat Kesegaran Jasmani	Kemampuan sepakbola
N	40	40
Mean	16,62	7,80
Median	16,50	8,00
Mode	16	8
SD	1,580	1,265
Varians	2,497	1,600
Range	6	5
Minimum	14	5
Maksimum	20	10

Tabel 4, di atas merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

- 1) Data tingkat kesegaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 16,62, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,580, nilai terendah (*minimum*) sebesar 14, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 20.
- 2) Data kemampuan sepakbola, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 7,80, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,265, nilai terendah (*minimum*) sebesar 5, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 10.



### b. Uji persyaratan analisis

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal (berdistribusi normal). Untuk mengetahui apakah data tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbolapada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Siswa Putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.

Nilai Statistik	Tingkat Kebugaran Jasmani	Kemampuan Bermain Sepakbola
N	40	40
Absolute	.154	.188
Positif	.154	.137
Negatif	-.133	-.188
KS-Z	.973	1.188
As.Sig	.301	.119

Berdasarkan tabel di atas, maka pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

- 1) Untuk data tingkat kebugaran jasmani, diperoleh nilai  $KS-Z = .973$  ( $P = .154 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- 2) Untuk data kemampuan bermain sepakbola, diperoleh nilai  $KS-Z = 1.188$  ( $P = .137 > \alpha 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan sepakbolamengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### c. Data deskriptif

Perhitungan statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek dalam variabel yang diteliti. Penjabaran tentang deskripsi tiap variabel akan dijelaskan dalam uraian berikut ini.

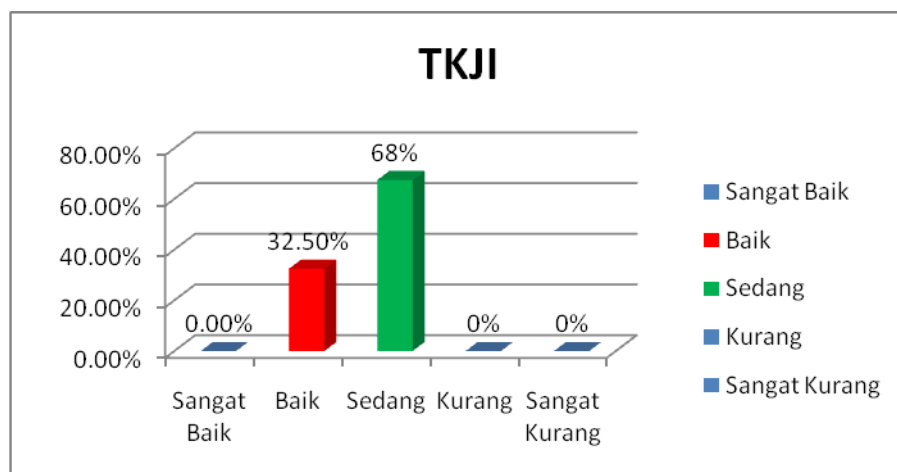
#### 1. Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani (X)

Variabel tingkat kesegaran jasmani (X) diungkap dengan jalan memberikan penilaian atas beberapa kemampuan, yaitu lari 60 m, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, serta lari 1.200 m. Setelah dilakukan penilaian dan konsultasi dengan norma yang digunakan, diperoleh nilai-nilai responden seperti pada tabel di bawah ini.

**Tabel 6. Deskriptif Presentase Tingkat Kesegaran Jasmani**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	13	32.5
3	Sedang	27	67.5
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		40	100 %

**Gambar 10. Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani**



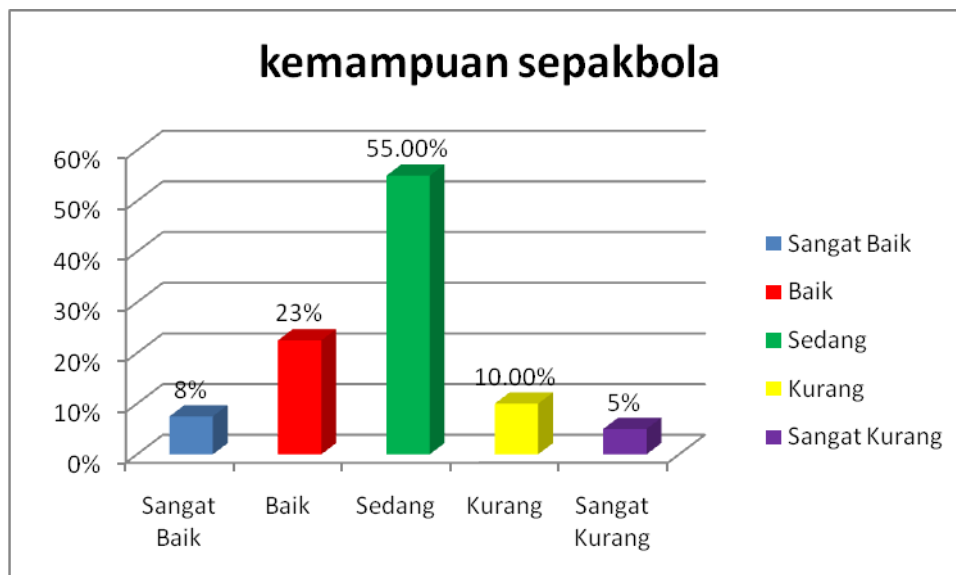
Berdasarkan data dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa 32.5% (13 orang) responden memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 67.5% (sebanyak 27 orang) responden memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berkategori sangat baik, kurang dan sangat kurang.

## 2. Variabel Kemampuan Bermain Sepakbola (Y)

Variabel kemampuan bermain sepakbola (Y) Hasil analisis data disajikan dengan cara dijumlahkan dan dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentase. Hasil persentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat deskriptif. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam memahami hasil akhir dalam mengkualifikasikan hasil penelitian tersebut. Berikut ini disajikan data secara keseluruhan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

**Tabel 7. Deskriptif Presentase Kemampuan Sepakbola**

INTERVAL	FREKUENSI	PERSEN TASE	KATEGORI
$9.7 \geq x$	3	7.5%	Sangat Baik
$8.43 \leq x \leq 9.6$	9	22.5%	Baik
$7.17 \leq x \leq 8.42$	22	55%	Sedang
$5.90 \leq x \leq 7.16$	4	10%	Kurang
$5.89 \leq x$	2	5%	Sangat kurang
Total	40	100	

**Gambar 11. Grafik Distribusi Frekuensi Kemampuan Sepakbola**

Berdasarkan data dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa 7,5% (sebanyak 3 orang) siswa memiliki kemampuan bermain sepakbola dalam kategori sangat baik, 22,5% (9 orang) siswa memiliki kemampuan bermain sepakbola dalam kategori baik, 55% (22 orang) siswa memiliki kemampuan bermain sepakbola dalam kategori sedang, 10% (4 orang) siswa memiliki kemampuan bermain sepakbola dalam kategori kurang, dan 5% (2 orang) siswa memiliki kemampuan bermain sepakbola dalam kategori sangat kurang.

#### **d. Uji hipotesis penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi.

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini diuji kebenarannya melalui hipotesis sebagai berikut: “Ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain sepak bola pada siswa SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur”.

Hipotesis statistik:

$$H_0 : \rho_{x.y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x.y} \neq 0$$

Kriteria pengujian:

Jika  $\rho (P_{value} > \alpha 0,05)$ , maka terima  $H_0$  dan tolak  $H_1$ .

Jika  $\rho (P_{value} < \alpha 0,05)$ , maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ .

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi, diperoleh nilai  $\rho = 0,731$  ( $P_{\text{value}} < \alpha 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola pada siswa SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Korelasi Data Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.

Variabel	N	$\rho$	$P_{\text{value}}$	Keterangan
Tingkat kebugaran jasmani (X)	40	0,731	0,000	Signifikan
Kemampuan Bermain Sepakbola(Y)				

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, koefisien korelasi antara kedua variabel adalah 0,731 menunjukkan adanya hubungan yang positif di antara kedua variabel. Karena harga signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur sebagian besar menunjukkan bahwa 13 orang responden memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 27 orang responden memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, dan tidak ada responden

yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berkategori sangat baik, kurang dan sangat kurang. Jadi, secara umum dapat disimpulkan bahwa data tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur yang memiliki data paling tinggi adalah yang berkategori sedang yaitu sebanyak 27 orang responden. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis data dari 5 tes kesegaran jasmani (1) lari 60 m yang mendapatkan hasil kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang responden, (2) gantung angkat tubuh yang mendapatkan hasil kategori baik yaitu sebanyak 29 orang responden, (3) baring duduk yang mendapatkan hasil kategori sangat baik yaitu sebanyak 39 orang responden, (4) loncat tegak yang mendapatkan hasil kategori kurang yaitu sebanyak 26 orang responden, dan (5) lari 1.200 m yang mendapatkan hasil kategori sedang yaitu sebanyak 31 orang.

Data kemampuan bermain sepakbola diketahui bahwa sebanyak 3 orang siswa memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori sangat baik, 9 orang siswa memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori baik, 22 orang siswa memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori sedang, 4 orang siswa memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori kurang, dan 2 orang siswa memiliki kemampuan sepakbola dalam kategori sangat kurang. Jadi, secara umum dapat disimpulkan bahwa data kemampuan bermain sepakbola siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur yang memiliki data paling tinggi adalah yang berkategori sedang yaitu sebanyak 22 orang siswa. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis data dari 4 tes kemampuan sepakbola (1) passing dan stoping yang mendapatkan hasil kategori baik yaitu 23 orang siswa, (2) dribble yang mendapatkan hasil kategori sedang yaitu 14 orang siswa, (3) heading yang mendapatkan hasil kategori baik yaitu 21 orang siswa, dan (4) shooting yang mendapatkan hasil kategori sedang yaitu 17 orang siswa.

Dari hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi antara variabel tingkat kesegaran jasmani (X) dengan kemampuan bermain sepakbola (Y) sebesar -0,026 dengan signifikansi 0,875. Angka ini menunjukkan bahwa antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola ada hubungan atau korelasi yang signifikan. Meskipun koefisien menunjukkan angka positif yang lebih kecil dari  $\alpha 0,05$  berarti signifikan sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan adanya hubungan antara kedua variabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani memberikan hubungan dengan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tingkat kesegaran jasmani dan data kemampuan sepakbola siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur yang memiliki data masing-masing berkategori sedang semakin membuktikan bahwa tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola ada hubungan atau korelasi yang signifikan.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Sudarno SP (1992: 1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Karpovich di dalam Casady, Mabes dan Alley (dalam Sudarno, 1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Selanjutnya menurut Engkos Kosasih (1984: 10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan,



kemampuan, kesangguhan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai tingkat kesegaran jasmani siswa baik, maka akan diikuti dengan kemampuan bermain sepakbola siswa yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai tingkat kesegaran jasmani siswa yang kurang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan bermain sepakbola siswa yang kurang baik pula.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur termasuk dalam kategori sedang.
2. Kemampuan bermain Sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur termasuk dalam kategori sedang.
3. Ada hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain sepakbola pada siswa putra SMA Negeri 7 Kabupaten Luwu Timur.

#### **B. Saran**

1. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
2. Kepada Para siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya pembelajaran, sehingga diharapkan hasil belajar siswa lebih optimal.
3. Kepada pihak sekolah, untuk mendapatkan kemampuan bermain sepakbola yang tinggi, maka perlu memperhatikan tingkat kesegaran jasmani

siswanya dapat meningkatkan sarana dan prasarana olahraga sebagai penunjang aktifitas kegiatan jasmani di sekolah.

4. Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi agar diperoleh hasil yang lebih optimal.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng*. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal
- Aip Syarifuddindan Muhadi*. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. : Depdikbud.
- Arman Abdullah*. 1994. Dasar-dasar pendidikan jasmani. Proyek pembinaan dan peningkatan mutu tenaga kependidikan direktorat jenderal pendidikan tinggi departemen pendidikan dan kebudayaan
- Abror, Abd. Rachman*. *Psykologi Pendidikan*. Yogyakarta: PT. Tiara Wacana.
- Adeng, Suherman*. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta, Dirljen Pendidikan dasar Dan Menengah.
- Ahmadi, Abu dan Nur Uhbiyanti*. 1992. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Badudu, J.S, dan Sultan M. Zein*. 1994. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Depdikbud. 2010. *Sehat Untuk Semua*. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, 1994, *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dalyono*, 1997. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Harsono* 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta

Herman Wasito. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Istiqomah. 2004. *Metode-metode Pembelajaran*. Jakarta: Pustaka Panjimas

Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010

Kokasih, Engkos, 1984. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

Mutohir Toho Cholik. (1992). *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Penerbit: Sunda Kelapa Pustaka.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sadoso Sumosardjuno. 1989. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta: Galamedia.

Sajoto, Mochammad, 1988., *Pembinaan kondisi Fisik dalam Bidang olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta

Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukatamsi. (1985). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai

# **Lampiran-Lampiran**

**Lampiran 1. Data Tingkat Kesegaran JasmaniUsia 16-19 Tahun**

N O	NAMA	TES KESEGERAN JASMANI											
		Lari Cepat 60 m		Gantung Angkat Tubuh		Baring Duduk 60"		Loncat Tegak		Lari 1.200 m		Total Nilai TKJI	Klasifikasi
		Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil (kali)	Nilai	Hasil (cm)	Nilai	Hasil	Nilai		
1.	Abdul Rafli	8.5"	3	19	5	56	5	39	2	4'42	3	18	Baik
2.	Andar	9.3"	3	14	4	47	5	39	2	4'49"	3	17	Sedang
3.	Annas	8.8"	3	18	4	55	5	43	2	4'25"	4	18	Baik
4.	Anugrah Batara Mulya	8.1"	4	16	4	56	5	40	2	4'23"	4	19	Baik
5.	Arianto Budi Hardinal	8.9"	3	16	4	53	5	39	1	5'01"	3	16	Sedang
6.	Baso Indra D.M	8.5"	3	16	4	53	5	38	1	4'37"	3	16	Sedang
7.	Baso Jaya	10.2"	2	15	4	53	5	37	1	5'02"	3	15	Sedang
8.	Daniel Rupang	8.5"	3	18	4	55	5	47	2	4'45"	3	17	Sedang
9.	Darius Palumme	8.7"	3	17	4	52	5	52	3	4'38"	3	18	Baik
10.	Fahrul	9.5"	3	17	4	53	5	35	1	4'53"	3	16	Sedang
11.	Fatmel Ibrahim	11.2"	1	13	3	48	5	43	2	5'04"	3	14	Sedang
12.	Herwin	8.7"	3	14	4	47	5	41	2	4'45"	3	17	Sedang
13.	Irfanus Helmon Balung	9.3"	3	14	4	40	4	38	1	4'56"	3	15	Sedang
14.	Irwan	12.2"	1	15	4	55	5	57	3	5'20"	2	15	Sedang
15.	Johan Tayan	8.2"	4	15	4	49	5	41	2	4'23"	4	19	Baik
16.	Kadek Riky Dwy Yastika	8.9"	3	17	4	52	5	49	2	4'23"	4	18	Baik
17.	Migel Alvansius	10.3"	2	10	3	47	5	45	2	5'13"	2	14	Sedang
18.	Muh. Hadrawi Taslim	8.9"	3	13	3	52	5	38	1	4'45"	3	15	Sedang
19.	Muh. Shafa Syandana	9.9"	2	14	4	50	5	40	2	4'57"	3	16	Sedang
20.	Syahrul Ramadan	9.3"	3	13	3	48	5	43	2	4'50"	3	16	Sedang

.													
21	Victor Ryanto	8.3"	4	15	4	53	5	47	2	4'10"	4	19	Baik
22	Yustian Balalembang	10.2"	2	16	4	48	5	38	1	5'07"	3	15	Sedang
23	Riswandi Candra Setiawan	11.0"	2	15	4	56	5	44	2	5'07"	3	16	Sedang
24	Muh. Faris Adlani	9.8"	2	16	4	53	5	45	2	4'58"	3	16	Sedang
25	Muh. Wahyudi	9.3"	3	27	5	51	5	40	2	4'51"	3	18	Baik
26	Fachrul Savian Ahezza	13"	1	17	4	53	5	55	3	4'56"	3	16	Sedang
27	Ali Imran Palumean	13.7"	1	16	4	52	5	47	2	4'59"	3	15	Sedang
28	Rahif	9.2"	3	16	4	54	5	45	2	4'57"	3	17	Sedang
29	Audy fhaury Afuari	10.1"	2	12	3	47	5	34	1	4'58"	3	14	Sedang
30	Wirawan	11.1"	1	14	4	49	5	31	1	5'08"	3	14	Sedang
31	Sukardi Nurdin	11.0"	2	14	4	47	5	46	2	5'09"	3	16	Sedang
32	Saverianus Nong Tedi	8.6"	3	17	4	46	5	40	2	4'29"	3	17	Sedang
33	Rusliadi	8.1"	4	19	5	56	5	43	2	4'24"	4	20	Baik
34	Renaldi	8.8"	3	18	4	49	5	43	2	4'42"	3	17	Sedang
35	Ramadhan	8.3"	4	23	5	52	5	44	2	4'33"	3	19	Baik
36	Hasrullah	8.8"	3	20	5	53	5	47	2	4'56"	3	18	Baik
37	Muh. Fadil	8.1"	4	14	4	45	5	37	1	4'23"	4	18	Baik
38	Ichsan Hidayat	9.9"	2	20	5	43	5	44	2	4'48"	3	17	Sedang
39	Muh. Alfiansyah	8.8"	3	16	4	49	5	50	3	4'41"	3	18	Baik
40	Muh. Fadil Aljamali	13"	1	17	4	53	5	55	3	4'56"	3	16	Sedang



### Data Tes Kemampuan Bermain Sepak Bola

N O	NAMA	TES KEMAMPUAN SEPAK BOLA													
		Passing /Stoping			Drible			Heading			Shooting				Kemampuan sepakbola
		Hasil (kali)	Nilai	klasifikasi	Hasil, waktu	Nilai	klasifikasi	Hasil	Nilai	Klasifikasi	Skor	Waktu/d	Nilai	klasifikasi	
1	Abdul Rafli	13	2	sedang	25.6	1	kurang	9	1	Kurang	1	3.9	2	sedang	6
2	Andar	12	2	sedang	26.5	1	kurang	14	2	Sedang	0	5.6	1	kurang	6
3	Annas	16	2	sedang	23.7	1	sedang	12	2	Sedang	3	3.8	2	sedang	7
4	Anugrah Batara Mulya	12	2	sedang	27.4	1	Kurang	10	1	kurang	3	3.9	2	sedang	6
5	Arianto Budi Hardinal	15	2	sedang	22.3	2	Sedang	15	2	sedang	7	1.9	3	baik	9
6	Baso Indra D.M	13	2	sedang	25.3	1	Kurang	13	2	sedang	3	3.7	2	sedang	7
7	Baso Jaya	14	2	sedang	23.6	2	Sedang	15	2	sedang	1	3.8	2	sedang	8
8	Daniel Rupang	14	2	sedang	25.2	1	Kurang	12	2	sedang	3	3.7	2	sedang	7
9	Darius Palumme	16	2	sedang	23.8	2	Sedang	14	2	sedang	3	3.2	2	sedang	8
10	Fahrul	13	2	sedang	25.9	1	Kurang	12	2	sedang	1	3.6	2	sedang	7
11	Fatmel Ibrahim	15	2	sedang	22.5	2	Sedang	13	2	sedang	5	1.8	3	baik	9
12	Herwin	12	2	sedang	26.9	1	Kurang	10	1	kurang	0	5.8	1	kurang	5
13	Irfanus Helmon Balung	16	2	sedang	23.6	2	sedang	11	2	sedang	3	3.8	2	sedang	8
14	Irwan	15	2	sedang	23.2	2	sedang	13	2	sedang	5	1.9	3	baik	9
15	Johan Tayan	15	2	sedang	22.5	2	Sedang	15	2	sedang	5	1.8	3	baik	9

5				ng			ng								
1 6	Kadek Riky Dwy Yastika	14	2	seda ng	22.4	2	seda ng	14	2	sedang	3	3.9	2	sedang	8
1 7	Migel Alvansius	16	2	seda ng	23.7	2	seda ng	12	2	sedang	1	3.8	2	sedang	8
1 8	Muh. Hadrawi Taslim	15	2	seda ng	21.5	2	seda ng	13	2	sedang	3	3.9	2	sedang	8
1 9	Muh. Shafa Syandana	15	2	seda ng	22.1	2	seda ng	14	2	sedang	3	3.6	2	sedang	8
2 0	Syahrul Ramadan	16	2	seda ng	18.9	3	baik	15	2	sedang	7	1.8	3	baik	10
2 1	Victor Ryanto	15	2	seda ng	22.7	2	seda ng	13	2	sedang	5	1.9	3	baik	9
2 2	Yustian Balalembang	12	2	seda ng	25.2	1	kura ng	11	2	sedang	3	3.2	2	sedang	7
2 3	Riswandi Candra Setiawan	16	2	seda ng	18.8	3	baik	14	2	sedang	5	1.9	3	baik	10
2 4	Muh. Faris Adlani	16	2	seda ng	23.7	2	seda ng	13	2	sedang	3	3.5	2	sedang	8
2 5	Muh. Wahyudi	14	2	seda ng	26.3	1	kura ng	9	1	kurang	0	5.2	1	kurang	5
2 6	Fachrul Savian Ahezza	16	2	seda ng	23.5	2	seda ng	11	2	sedang	1	3.4	2	sedang	8
2 7	Ali Imran Palumean	15	2	seda ng	21.4	2	seda ng	14	2	sedang	3	3.3	2	sedang	8
2 8	Rahif	15	2	seda ng	20.6	2	seda ng	16	2	sedang	5	1.9	3	baik	9
2 9	Audy fhauzy Afuari	14	2	seda ng	25.2	1	kura ng	10	1	kurang	1	3.6	2	sedang	6
3 0	Wirawan	15	2	seda ng	23.6	2	seda ng	13	2	sedang	3	3.5	2	sedang	8
3 1	Sukardi Nurdin	16	2	seda ng	26.2	1	kura ng	12	2	sedang	3	3.7	2	sedang	7
3 2	Saverianus Nong Tedi	15	2	seda ng	25.4	1	kura ng	11	2	sedang	1	3.9	2	sedang	7
3 3	Rusliadi	14	2	seda ng	23.4	2	seda ng	12	2	sedang	3	3.6	2	sedang	8
3 4	Renaldi	14	2	seda ng	23.5	2	seda ng	14	2	sedang	5	1.9	3	baik	9

3 5	Ramadhan	16	2	seda ng	18.9	3	baik	15	2	sedang	7	1.8	3	baik	10
3 6	Hasrullah	14	2	seda ng	21.5	2	seda ng	14	2	sedang	7	1.8	3	baik	9
3 7	Muh. Fadil	15	2	seda ng	22.6	2	seda ng	13	2	sedang	5	1.9	3	baik	9
3 8	Ichsan Hidayat	15	2	seda ng	23.7	2	seda ng	12	2	sedang	3	3.3	2	sedang	8
3 9	Muh. Alfiansyah	11	2	seda ng	25.9	1	kura ng	11	2	sedang	1	3.9	2	sedang	7
4 0	Muh. Fadil Aljamali	13	2	seda ng	25.5	1	kura ng	12	2	sedang	3	3.1	2	sedang	7

## Lampiran 3. Tabel Nilai dan Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

## Table Nilai

## Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun

## untuk Putra

Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Loncat tegak	Baring Duduk	Lari 1200 meter	Nilai
s.d.-7.2"	19 ke atas	66 ke atas	41 ke atas	S.d – 3'14"	5
7.3-8.3"	14-18	53-65	30-40	3'15"- 4'25"	4
8.4-9.6"	9-13	42-52	21-29	4'26" – 5'12"	3
9.7-11.0"	5-8	31-41	10-20	5'13" – 6'33"	2
11.1"-dst	0-4	s.d 30	0-9	6'34" dst	1

## Table Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

## Untuk Remaja Umur 16-19 tahun

## Putra dan Putri

No.	Jumlah	Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang sekali	(KS)

Lampiran 4. Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola

1. Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	<p>d) Bola disepak dan ditahan di belakang garis tembak</p> <p>e) Bola disepak dan ditahan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri secara berurutan</p> <p>f) Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 20 kali atau lebih</p>	3
Sedang	<p>d) Bola disepak dan ditahan tepat di garis tembak</p> <p>e) Bola disepak dan ditahan dengan kaki kanan dan kiri dengan tidak berurutan</p> <p>f) Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 11-19 kali</p>	2
Kurang	<p>d) Bola disepak dan ditahan di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola</p> <p>e) Bola disepak dan ditahan hanya dengan satu kali saja</p> <p>f) Menyepak dan menahan bola selama 30 detik kurang dari 10 kali</p>	1

2. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	<p>c) Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 25 kali atau lebih</p> <p>d) Dalam memainkan bola tidak berpindah tempat dari daerahnya</p>	3
Sedang	<p>c) Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 11-24 kali</p> <p>d) Dalam memainkan bola sedikit berpindah tempat dari daerahnya</p>	2
Kurang	<p>c) Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik kurang dari 10 kali</p> <p>d) Dalam memainkan bola selalu berpindah-pindah tempat dari daerahnya</p>	1

3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
----------	---------------------	-------

Baik	d) Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki secara berturut-turut dan terus menerus e) Menggiring bola sesuai dengan arah yang ditentukan f) Menggiring bola dengan waktu kurang dari 19 detik	3
Sedang	d) Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki tidak dengan berurutan dan tidak terus menerus e) Menggiring bola sesuai arah tetapi jauh dari rintangan f) Menggiring bola dengan waktu 20 detik – 24 detik	2
Kurang	e) Menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja f) Menggiring bola tidak sesuai dengan arah yang ditentukan g) Menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola h) Menggiring bola dengan waktu lebih dari 25 detik	1

4. Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
----------	---------------------	-------

Baik	e) Bola mengenai sasaran no.5 dan no.7 (lihat gambar 19) f) Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran, tepat di depan mistar gawang g) Berhasil menembak bola ke sasaran sebanyak 3 kali atau 2 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan h) Kecepatan menembak dengan waktu kurang dari 1-2 detik	3
Sedang	d) Bola mengenai sasaran no.3 dan no.1 (lihat gambar 19) e) Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran, tidak lurus atau sedikit melenceng dari mistar gawang f) Berhasil menembak bola ke sasaran sebanyak 1 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan d)Kecepatan menembak dengan waktu 3-4 detik	2
Kurang	d) Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran e) Tidak berhasil menembak bola ke sasaran pada 3 kali kesempatan yang diberikan f) Kecepatan menembak dengan waktu lebih dari 5 detik	1

Sumber : *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*, 1984. Sukatamsi, dan *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, 2001. Nurhasan.

Keterangan: 3 : Baik. 2 : Sedang. 1 : Kurang



## Lampiran 5. Analisis Data

**Frequencies****Statistics**

	TKJI	Kemampuan sepakbola
N Valid	40	40
Missing	0	0
Mean	16.62	7.80
Median	16.50	8.00
Mode	16	8
Std. Deviation	1.580	1.265
Variance	2.497	1.600
Range	6	5
Minimum	14	5
Maximum	20	10
Sum	665	312

## Frequency Table

### TKJI

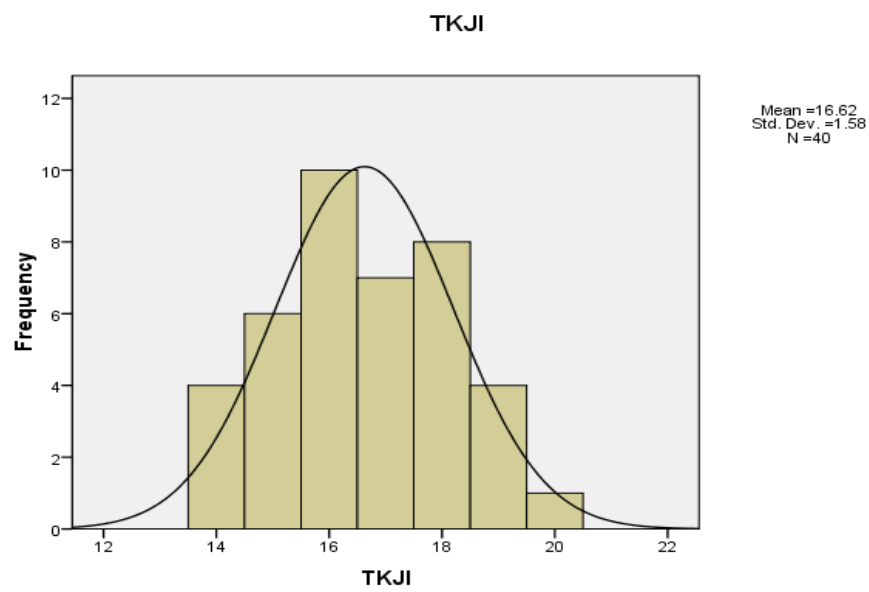
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	4	10.0	10.0	10.0
	15	6	15.0	15.0	25.0
	16	10	25.0	25.0	50.0
	17	7	17.5	17.5	67.5
	18	8	20.0	20.0	87.5
	19	4	10.0	10.0	97.5
	20	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

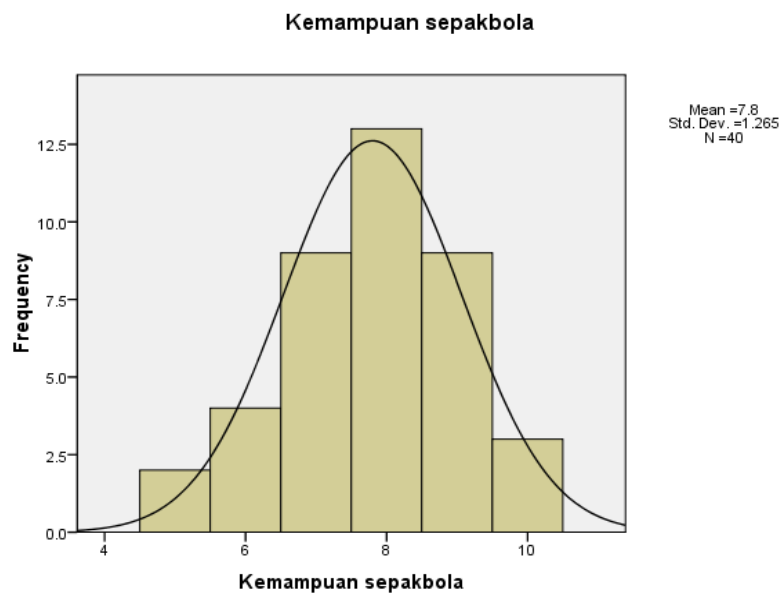
### Kemampuan sepakbola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	5.0	5.0	5.0
	6	4	10.0	10.0	15.0
	7	9	22.5	22.5	37.5
	8	13	32.5	32.5	70.0
	9	9	22.5	22.5	92.5

10	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

## Histogram





## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TKJI	Kemampuan sepakbola
N		40	40
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	16.62	7.80
	Std. Deviation	1.580	1.265
Most Extreme Differences	Absolute	.154	.188
	Positive	.154	.137
	Negative	-.133	-.188
Kolmogorov-Smirnov Z		.973	1.188
Asymp. Sig. (2-tailed)		.301	.119

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		TKJI	Kemampuan sepakbola
N		40	40
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	16.62	7.80
	Std. Deviation	1.580	1.265
Most Extreme Differences	Absolute	.154	.188
	Positive	.154	.137
	Negative	-.133	-.188
Kolmogorov-Smirnov Z		.973	1.188
Asymp. Sig. (2-tailed)		.301	.119
a. Test distribution is Normal.			

## Correlations

**Correlations**

		TKJI	Kemampuan sepakbola
TKJI	Pearson Correlation	1	.731**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Kemampuan sepakbola	Pearson Correlation	.731**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Regression

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	TKJI <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kemampuan sepakbola

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.731 <sup>a</sup>	.535	.522	.874

a. Predictors: (Constant), TKJI

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33.366	1	33.366	43.669	.000 <sup>a</sup>
	Residual	29.034	38	.764		
	Total	62.400	39			

a. Predictors: (Constant), TKJI

b. Dependent Variable: Kemampuan sepakbola

**Coefficients<sup>a</sup>**

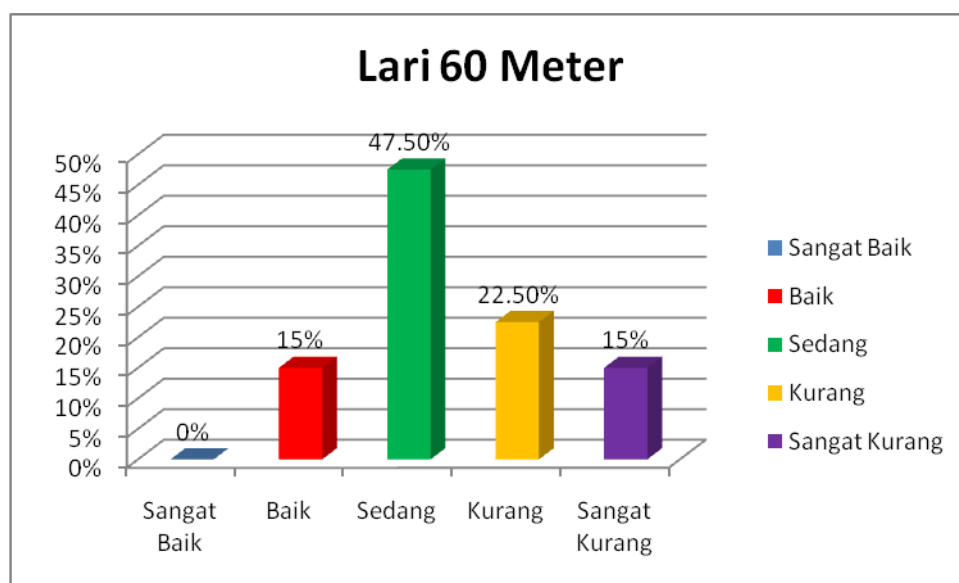
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.932	1.479		-1.306	.199
	TKJI	.585	.089	.731	6.608	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan sepakbola

Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani dan kemampuan bermain sepakbola

#### Deskriptif Presentase Lari 60 Meter

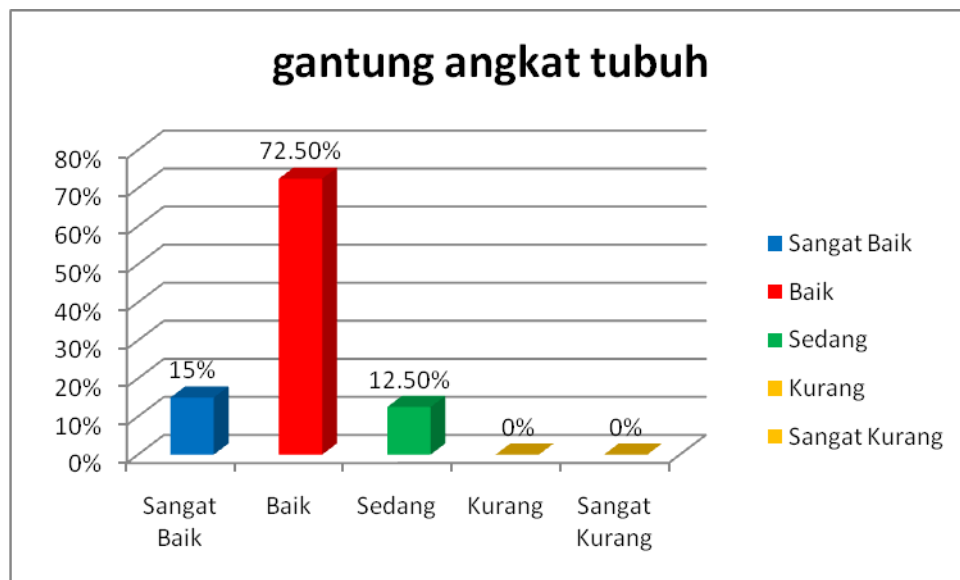
INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
s.d-7,2"	0	0%	Sangat Baik
7,3"-8,3"	6	15%	Baik
8,4"-9,6"	19	47.5%	Sedang
9,7"-11,0"	9	22.5%	Kurang
11,1"-dst	6	15%	Sangat Kurang
Total	40	100	





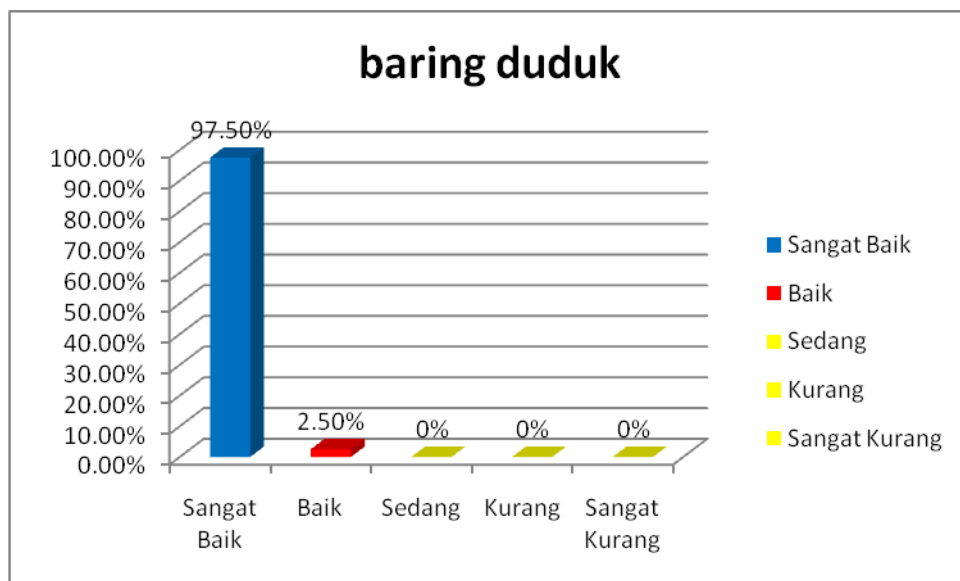
### Deskriptif Presentase Gantung Angkat Tubuh

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
19-keatas	6	15%	Sangat Baik
14-18	29	72.5%	Baik
9-13	5	12.5%	Sedang
5-8	0	0%	Kurang
0-4	0	0%	Sangat Kurang
Total	40	100	



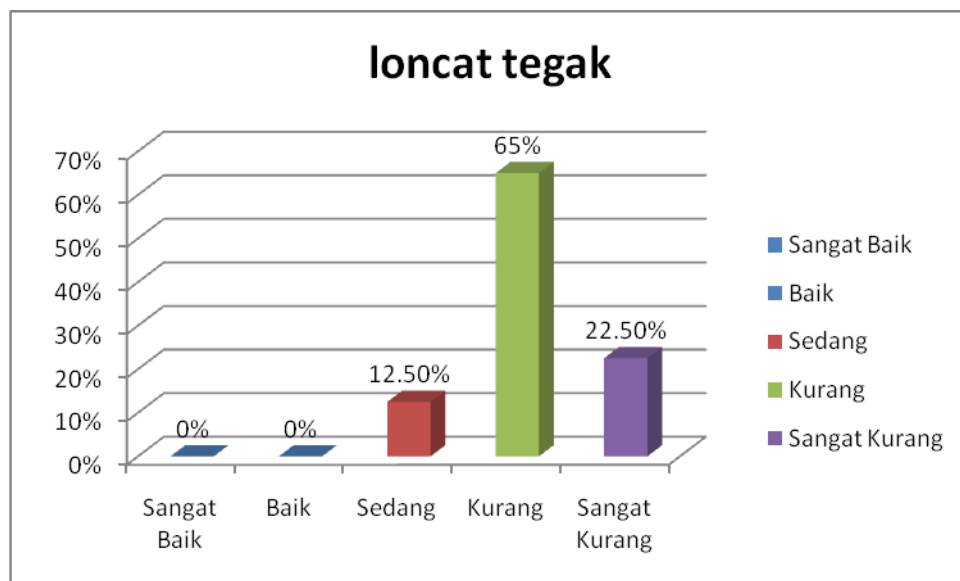
### Deskriptif Presentase Baring duduk

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
41 keatas	39	97.5%	Sangat Baik
30-40	1	2,5%	Baik
21-29	0	0	Sedang
10-20	0	0	Kurang
0-9	0	0	Sangat Kurang
Total	40	100	



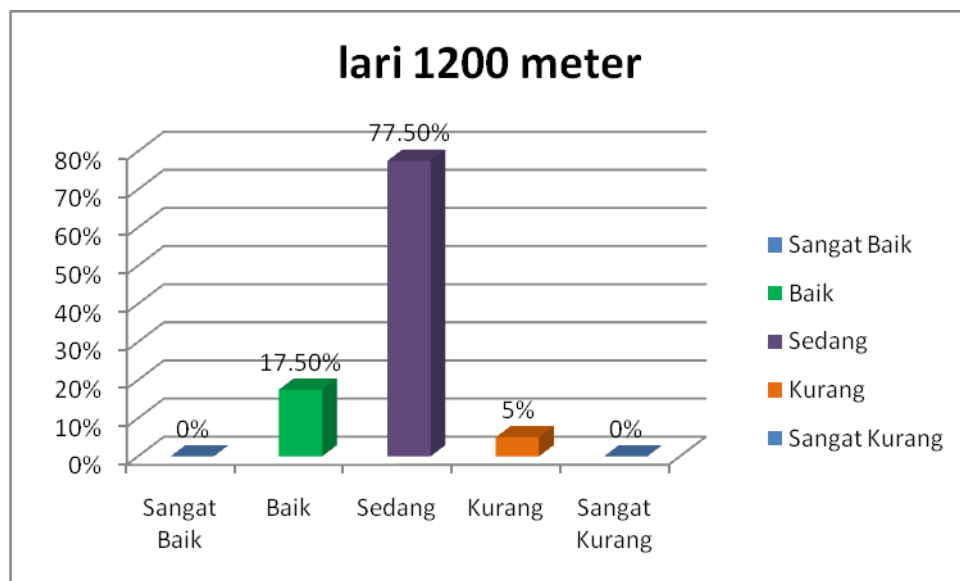
### Deskriptif Presentase Loncat tegak

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
73 keatas	0	0%	Sangat Baik
60-72	0	0%	Baik
50-59	5	12.5%	Sedang
39-49	26	65%	Kurang
38 dst	9	22.5%	Sangat Kurang
Total	40	100	



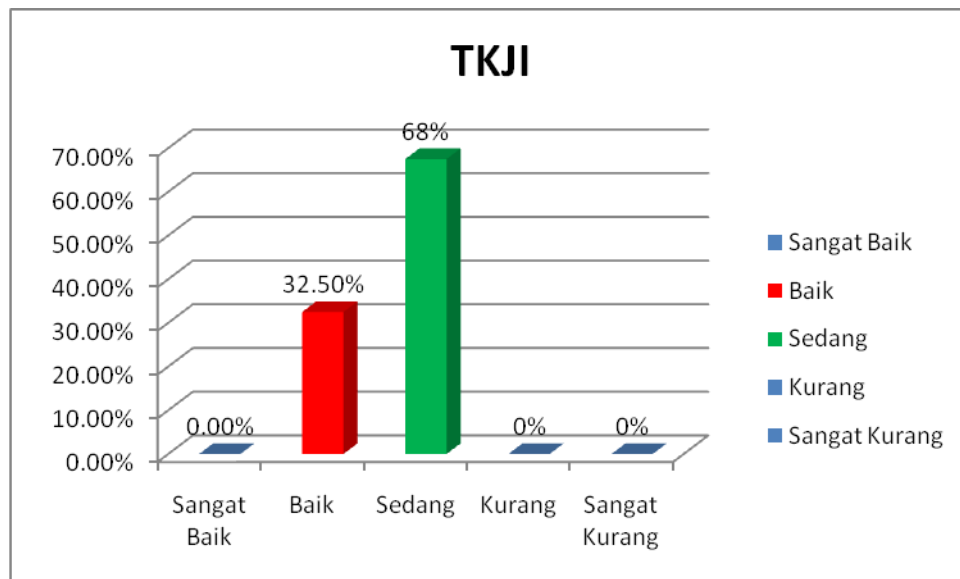
### Deskriptif Presentase Lari 1200 meter

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
s.d-3'14"	0	0%	Sangat Baik
3'15"-4'25"	7	17.5%	Baik
4'26"-5'12"	31	77.5%	Sedang
5'13"-6'33"	2	5	Kurang
6'34"-dst	0	0%	Sangat Kurang
Total	40	100	



**Tabel Deskriptif Presentase Tingkat Kesegaran Jasmani**

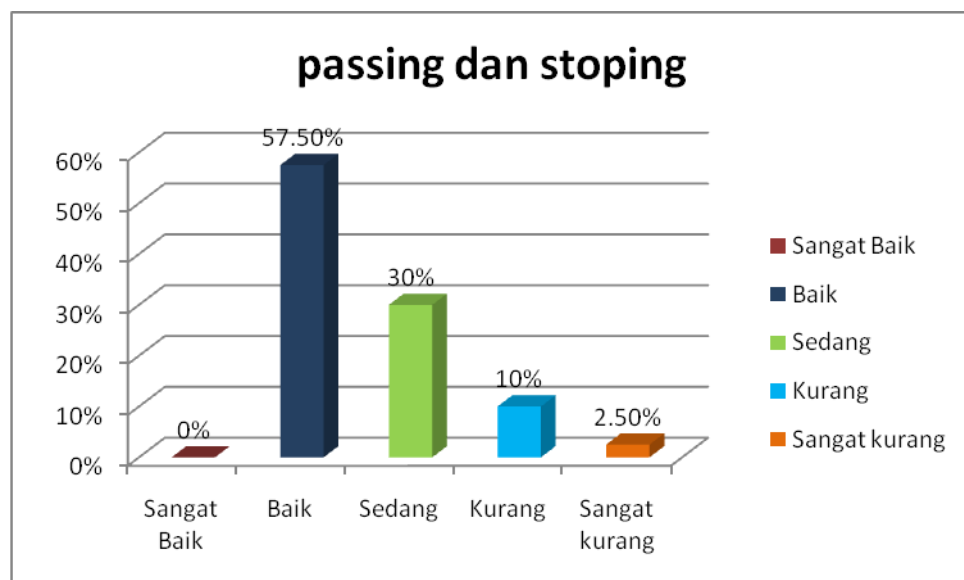
INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
22-25	0	0%	Sangat Baik
18-21	13	32.5%	Baik
14-17	27	67.5%	Sedang
10-13	0	0%	Kurang
5-9	0	0%	Sangat Kurang
Total	40	100	

**Grafik Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani**

Hasil Analisis Deskriptif Persentase kemampuan bermain sepakbola

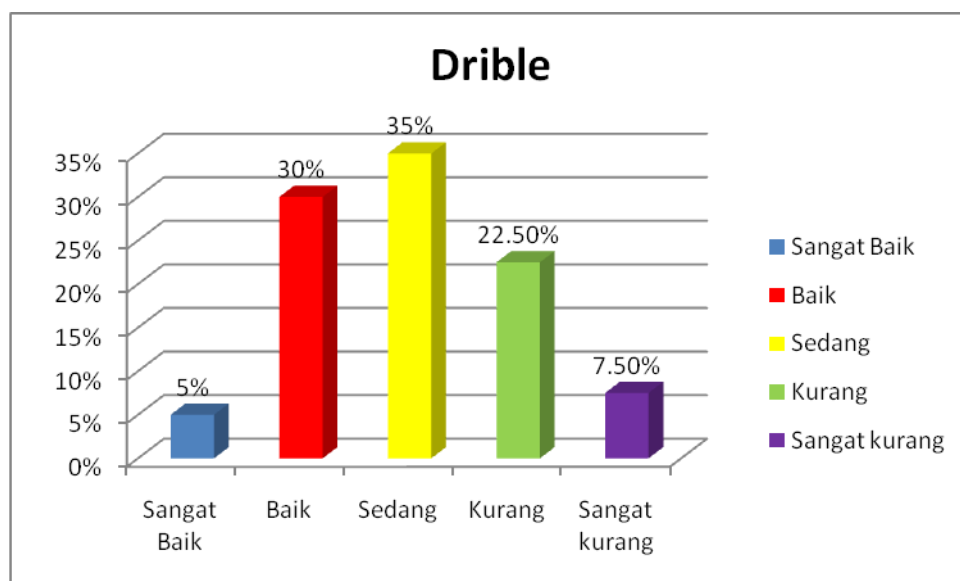
### Deskriptif Presentase Passing dan stoping

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
$16.52 > x$	0	0%	Sangat Baik
$15.14 < x > 16.51$	23	57.5%	Baik
$13.76 < x > 15.13$	12	30%	Sedang
$12.38 < x > 13.75$	4	10%	Kurang
$12.37 < x$	1	2.5%	Sangat kurang
Total	40	100	



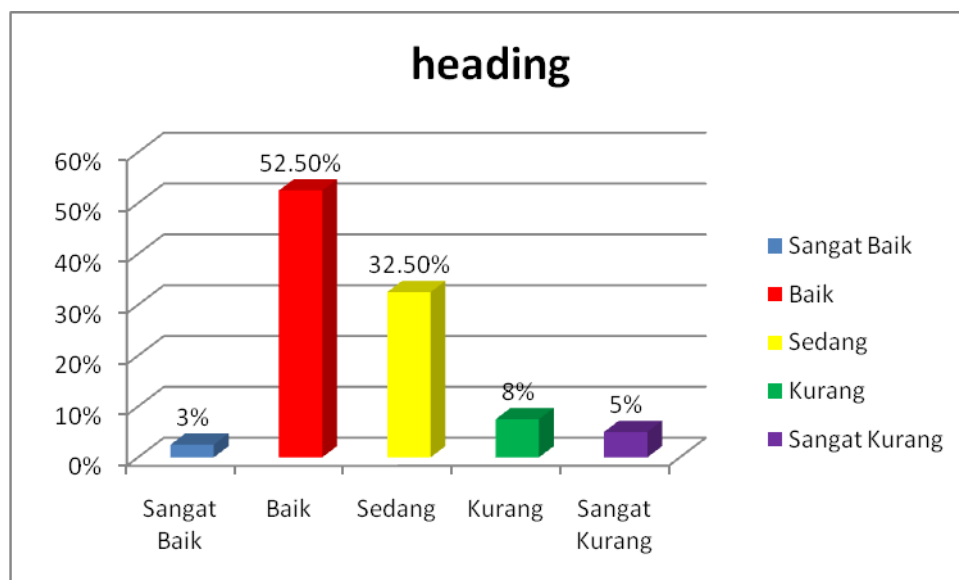
### Deskriptif Presentase Drible

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
$26.82 \geq x$	2	5%	Sangat Baik
$24.67 \leq x \leq 26.81$	12	30%	Baik
$22.53 \leq x \leq 24.66$	14	35%	Sedang
$20.38 \leq x \leq 22.52$	9	22.5%	Kurang
$20.37 \leq x$	3	7.5%	Sangat kurang
Total	40	100	



### Deskriptif Presentase Heading

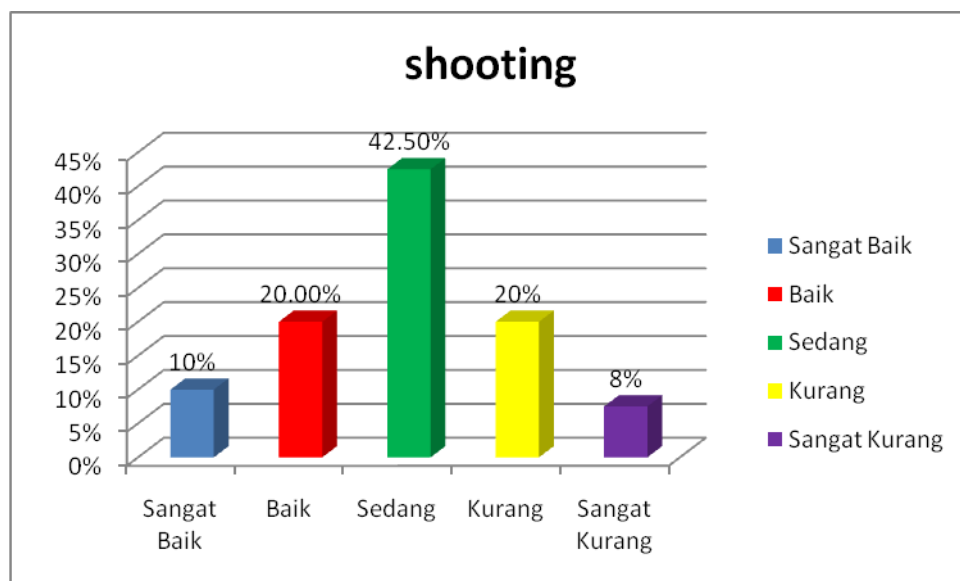
INTERVAL	FREKUEN SI	PERSEN TASE	KATEGORI
$15.27 \geq x$	1	2.5%	Sangat Baik
$13.52 \leq x \leq 15.26$	21	52.5%	Baik
$11.77 \leq x \leq 13.51$	13	32.5%	Sedang
$10.03 \leq x \leq 11.76$	3	7.5%	Kurang
$10.02 \leq x$	2	5%	Sangat kurang
Total	40	100	





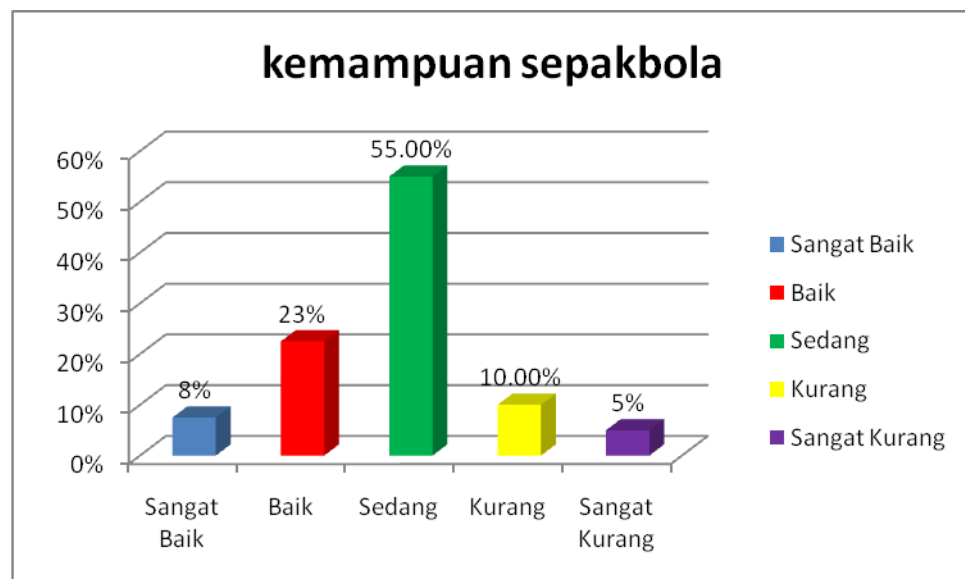
### Deskriptif Presentase Shooting

INTERVAL	FREKUEN SI	PERSEN TASE	KATEGORI
$6.16 \geq x$	4	10%	Sangat Baik
$4.17 \leq x \leq 6.15$	8	20%	Baik
$2.19 \leq x \leq 4.16$	17	42.5%	Sedang
$0.20 \leq x \leq 2.18$	8	20%	Kurang
$0.19 \leq x$	3	7.5%	Sangat kurang
Total	40	100	



**Tabel Deskriptif Presentase kemampuan bermain sepakbola**

INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	KATEGORI
$9.7 \geq x$	3	7.5%	Sangat Baik
$8.43 \leq x \leq 9.6$	9	22.5%	Baik
$7.17 \leq x \leq 8.42$	22	55%	Sedang
$5.90 \leq x \leq 7.16$	4	10%	Kurang
$5.89 \leq x$	2	5%	Sangat kurang
Total	40	100	

**Grafik Distribusi Frekuensi Kemampuan bermain sepakbola**

## Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

### Pengarahan Dipimpin Oleh Peneliti dan Guru Olahraga



### TES TINGKAT KESEGERAN JASMANI











**TES KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA**





## Lampiran 8. Surat-Surat Keterangan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR

Nomor ~~2485~~ UN.36.3.4/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan:

Nama : Muh. Khaerul H  
NIM : 1431042019

Benar telah Lulus Seminar Proposal Penelitian yang dilakukan pada hari Jumat, 16 Maret 2018

Pembimbing  
1. Drs. Hasanuddin, M.Kes  
2. Dr. Juhanis, M.Pd

Pembahas  
1. Dr. Sudirman, M.Pd  
2. Dr. Yasriuddin, M.Pd

Dengan Judul

**"SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PUTRA SMAN 7 KABUPATEN LUWU TIMUR "**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar 19 April 2018  
Ketua Jurusan Penjaskesrek  
Dr. Irvan Sir, M.Kes  
NIP. 19710503 199702 1 001



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
 Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor : 2407/UN36.3/PP/2018  
 Lamp : -  
 Hal : Pembimbingan Skripsi

Makassar, 18 April 2018

Kepada Yth,  
 1. Drs. Hasanuddin, M.Kes  
 2. Dr. Juhanis, M.Pd

Dosen Pada FIK Universitas Negeri Makassar

Di Makassar

Dengan hormat,

Untuk penyelesaian studi Program Strata Satu (S1) maka Dekan, atas usul ketua Jurusan PENJASKESREK menunjuk saudara menjadi Pembimbing Mahasiswa :

N A M A : Muh. Khaerul H

N I M : 1431042019

Judul skripsi Mahasiswa tersebut adalah :

**"SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PUTRA SMAN 7 KABUPATEN LUWU TIMUR"**

Penunjukan ini berlaku tanggal 18 April s/d 18 Juli 2018

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.



**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes**  
 NIP. 19680905 199303 2 001

Tembusan Yth. :

1. Pembantu Dekan I FIK UNM
2. PBS yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor: 2508/UN36.3/PL/2018  
Lamp. : 1 (satu) Eks.  
Hal : Penelitian Tugas Akhir

Makassar, 23 April 2018

Yang Terhormat  
Kepala SMAN 7 Kab. Luwu Timur  
Jln. Trans Sulawesi, Desa Jalajja, Kec. Burau  
Luwu Timur - Sulawesi Selatan

Akhir dari proses belajar mengajar bagi mahasiswa adalah penulisan atau penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang wajib diprogramkan bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, perkenankan dengan ini kami memohon bantuan bagi mahasiswa kami dari Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang bernama :

**Muh. Khaerul H - NIM : 1431042019**

Untuk mengadakan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin, dengan mengambil tema/judul:

"SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PUTRA SMAN 7 KABUPATEN LUWU TIMUR"

guna memperoleh informasi, data pendukung maupun penjelasan secara langsung berkaitan dengan penyusunan tugas akhir dan akan dilaksanakan pada: 23 April s/d 23 Juli 2018 yang dibimbing oleh:

**Drs. Hasanuddin, M.Kes**  
**Dr. Juhanis, M.Pd**

(Pembimbing I)  
(Pembimbing II)

Atas Perhatian dan bantuan yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes**  
NIP. 19680905 199303 2 001

Tembusan :

1. Pembantu Dekan I FIK UNM.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.
3. Arsip



**PEMERINTAH PROVINSI SELAWESI SELATAN**  
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XII**  
**UPT SMA NEGERI 7 LUWU TIMUR**

Alamat: Jln. Trans Sulawesi Km 503-504 Desa Jalajja Kec. Burau Kab. Luwu Timur



Burau, 26 April 2018

No : 421/2018/SMAN-7/LUTIR/DISDIK

Lamp : -

Hal : Pemberian Izin

Kepada

Yth. Dekan FIK UNM

Di

Makassar

Dengan hormat, berdasarkan surat Dekan FIK UNM No.2508/UN36.3/PL/2018  
 Tanggal 23 April 2018 tentang penelitian tugas akhir atas nama mahasiswa :

Nama : Muh. Khaerul H

NIM : 1431042019

Judul Skripsi : Survei tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan  
 bermain sepakbola siswa putra SMAN 7 Kabupaten Luwu  
 Timur.

Maka menindaki surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa yang bersangkutan di  
 izinkan mengadakan penelitian di SMA Negeri 7 Luwu Timur sesuai jadwal

Demikian surat dari kami atas perhatiannya di sampaikan terima kasih.



Imad, S.Pd

NIP. 19660216 198812 1 001



**PEMERINTAH KABUPATEN LUWU TIMUR  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN  
TERPADU SATU PINTU**

*Jalan Soekarno Hatta Telp. 082 282 997 755*

*Website: [kppt-luwutimurkab.go.id](http://kppt-luwutimurkab.go.id) Email: [kppt@luwutimurkab.go.id](mailto:kppt@luwutimurkab.go.id)*

**M A L I L I**, Kode pos 92981

Malili, 08 Mei 2018

K e p a d a

Yth. Kepala Sekolah SMAN 7

Kab. Luwu Timur

Di -

Nomor : 083/DPMPTSP/V/2018

Lampiran : -

Perihal : **Izin Penelitian**

**Tempat**

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Makassar Nomor:2508/UN36.3/PL/2018, tanggal 23 April 2018, tentang Permohonan Izin Penelitian.

Dengan ini disampaikan bahwa yang namanya tersebut dibawah ini :

Nama : **MUH. KHAERUL. H**  
No Pokok : 1431042019  
Tempat/Tgl Lahir : Palopo/05-08-1996

Bermaksud untuk melakukan Penelitian di Instansi Bapak / Ibu dalam rangka pelaksanaan Penyusunan Skripsi dengan judul :

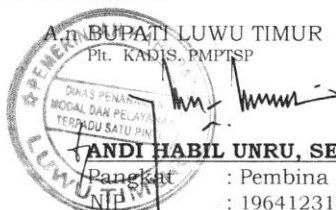
**"SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PUTRA SMAN 7 KABUPATEN LUWU TIMUR"**

Yang akan dilaksanakan dari : **23 April s/d 23 Juli 2018**

Sehubungan dengan hal tersebut di atas pada prinsipnya Pemkab Luwu Timur dapat menyetujui kegiatan tersebut dengan ketentuan :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan terlebih dahulu melapor kepada Pemerintah setempat.
2. Penelitian tidak menyimpang dari izin yang diberikan.
3. Mentaati semua peraturan perundang – undangan yang berlaku dan mengindahkan adat istiadat Daerah setempat.
4. Melaporkan hasilnya selambat – lambatnya 7 (tujuh) hari setelah kegiatan dilaksanakan kepada Bupati Luwu Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kab. Luwu Timur.
5. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian disampaikan untuk diketahui.



: Pembina IV/a

: 19641231 198703 1 208

**Tembusan , Kepada Yth :**

1. Bupati Luwu Timur (sebagai Laporan) di Malili;
2. Ketua DPRD Luwu Timur di Malili;
3. Kadis Pendidikan Kab. Luwu Timur di Malili;
4. Kepala Sekolah SMAN 7 Kab. Luwu Timur;
5. Dekan Universitas Negeri Makassar Di Tempat;
6. Sdr. (t) **MUH. KHAERUL. H** di Tempat.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Alamat :Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
 Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

**SURAT TUGAS / IZIN**

Nomor **2684** UN36.3 KP/2018

Dengan hormat kami menugaskan / mengizinkan Saudara :

Nama : 1. Drs. Hasanuddin, M.Kes/19611004 198702 1 002  
 2. Dr. Juhanis, M.Pd/ 19760709 200604 1 002

Jabatan : Dosen

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM

Izin / Tugas : Membimbing dan mendampingi Mahasiswa dalam pelaksanaan Penelitian :  
**Muh.Khaerul H /1431042019**  
 Jurusan PENJASKESREK

Tempat : Desa. Jalajja kec. Burau Kab. Luwu Timur

Waktu : **Mulai tanggal, 09 Mei 2018**

Lain-lain

Harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan menyampaikan laporan setelah melaksanakan tugasnya.



Prof. Dr. H. Hasmyati, M.Kes  
 NIP. 19680905 199303 2 001

Tembusan Yth.

1. PBS yang bersangkutan
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

*Handwritten signature/initials*

*Handwritten signature/initials*



**PEMERINTAH PROPINSI SULAWESI SELATAN**  
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XII**  
**UPT SMA NEGERI 7 LUWU TIMUR**

Alamat: Jln Trans Sulawesi Km 503-504 Desa Jalajia Kec Burau Kab Luwu Timur

Nomor : 421/ 84 /SMAN-7/LUTIR/DISDIK  
 Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 7 Luwu Timur, Kec. Burau, Kabupaten Luwu Timur Propinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

Nama	: Muh. Khaerul H
No. Stambuk	: 1431042019
Tempat/Tanggal Lahir	: Palopo, 05 Agustus 1996
Program Studi	: Penjaskesrek
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat	: Manuruki II Mamoa 5 Makassar

Benar telah melaksanakan penelitian tanggal 09 Mei 2018 ,dengan judul Skripsi “ SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK BOLA SISWA PUTRA SMAN 7 KAB. LUWU TIMUR “

Demikian Surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Burau, 11 Mei 2018



ZARKASI AHMAD, S.Pd

NIP. 19660216 198812 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602  
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA**

Nomor : 121 /UN36.3/LK/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pustakawan FIK UNM menrangkan bahwa

Nama : MUH. KHAERUL H  
NIM : 1931092019  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan/Prodi : Pengaskesterak (SI)  
Alamat : mamuti 2 mamor 5

Benar yang bersangkutan tersebut di atas telah bebas dari pinjaman buku dan hal-hal yang bersangkutan dengan Perpustakaan FIK Universitas Negeri Makassar

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya,  
Terima Kasih.

Makassar, 19 mei 2018

Mengetahui  
Kasubag Pendidikan

Miftahuddin M. S.Sos. M.Pd.  
NIP. 19690820 198903 1 003



Reksana Perpustakaan

Ritner Koro  
NIP. 19621208 198102 1 001





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14  
Kampus Banta-Bantaeng Telp. 872602 Kode Pos 90222 Makassar  
Laman :

SURAT KETERANGAN BEBAS PERALATAN

Nomor: 1173/UN36.3/LK/2018

Kepala Sub. Bagian Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan bahwa,

Nama : MUHAMMAD HAERUL H.  
NIM : 1931042019  
Jurusan / Prodi : Pengasbesock (si)  
Alamat : Mamurubi 2 Marroa 5

Yang bersangkutan di atas benar telah bebas dari peminjaman maupun hal-hal yang berkaitan dengan alat-alat olahraga pada Bagian Perlengkapan FIK UNM.

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.  
Terimakasih.

Makassar, 19 Mei 2018

Mengetahui:

Bagian Pendidikan,  
  
Miftahuddin M., S.Sos., M.Pd.  
NIP. 196908101989031003

Bagian Sarana Peralatan,

Wahyuddin  
NIP. 19721014 2005011004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Jendral Sudirman No. 100, Makassar 90000  
Telp. 0411-8511111, Fax. 0411-8511112

SURAT KETERANGAN BEBAS ALAT/BARANG LABORATORIUM

Nomor 700 /UN 36.3 /TIPP/20

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Laboratorium Pendidikan  
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Makassar

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama **Muhammad Khairul H**

NIM **1431042019**

Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Benar-benar bebas/tidak ada sangkut pautnya dengan peminjaman alat/barang  
pada Laboratorium Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Demikian Surat Keterangan ini di buat dan diberikan untuk dipergunakan  
sebagaimana mestinya

Makassar 14 Mei 2018

Kepala Laboratorium  
Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Iskandar, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19780429 200501 1 002

Petugas Laboratorium

Ady Almes, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19841221 201012 1 009



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

**UPT PERPUSTAKAAN**

Jl. AP.Pettarani Gunung Sari Baru Makassar-90222

[Http://perpustakaan.unm.ac.id](http://perpustakaan.unm.ac.id) email: [perpustakaan@unm.ac.id](mailto:perpustakaan@unm.ac.id)

Telp: 081354743230

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA**

No: 071 /UN.16/TU/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

Nama : MUH. KHAEUL H  
NIM/ No. Anggota : 1931092019  
Fakultas/ Jurusan : Umu Keolahragaan / Pengaskepek  
Alamat : mmuruki 2 mamon s

Benar sudah tidak mempunyai pinjaman koleksi dan hal lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di UPT Perpustakaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk dipergunakan seperlunya

Makassar, 14 Mei 2018

2 Kepala,

Prof. Oslan Jumad', S.Si., M.Phil., Ph.D  
NIP. 19701016 199702 1 001

## RIWAYAT HIDUP



Muh. Khaerul H., lahir di Kota Palopo, pada tanggal 05 Agustus 1996. Anak tunggal dari buah kasih bapak Hasidin dan Ibu Becce. Penulis masuk sekolah di SD Negeri 102 Burau pada tahun 2002 dan tamat pada tahun 2008.

Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Burau dan tamat pada tahun 2011. Kemudian pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Burau dan menamatkan studi pada tahun 2014.

Keinginan untuk melanjutkan studi telah memacu semangat penulis, dengan bermodalkan kemauan dan tekad yang kuat, penulis mengikuti seleksi pada perguruan tinggi Negeri dan diterima sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tahun 2014.

Atas Berkat Allah yang Maha Esa, disertai dengan perjuangan dan doa, penulis telah berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Bermain Sepak bola Siswa Putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur” pada tahun 2018.